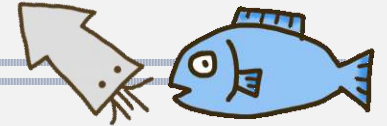
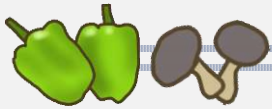


2024年6月 週間献立表



月日	3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)	9日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁法蓮さつま芋 筍の煮物 磯部和え 梅びしお	ご飯 味噌汁 海老つみれ煮 菜の花のお浸し 漬物	ご飯 味噌汁 人参しりしり 酢の物肉なし 漬物	ご飯 味噌汁 田舎煮 辛し和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 オムレツ全体朝用 里芋含め煮 漬物	ご飯 味噌汁 やわらかごぼう金平 さっぱり和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 ポテトの旨煮 ごまクリーミー和え 鯛みそ
昼食	ご飯 白身魚の竜田揚げ(赤魚) 付け合わせ ひじきの煮物 彩なます 吸物 フルーツ	ご飯 特製焼きそば シュマイ盛合せ ホウレン草の白和え 杏仁豆腐 和風スープ	ご飯 白身魚のちゃんちゃん焼き(サバ) 付け合わせ ブロッコリーの和風和え 切昆布炒り煮 お吸い物はんぺん ミニたい焼き	ご飯 豚肉豆腐 焼きナス マヨドレサラダ 味噌汁玉ねぎ ゼリー	ご飯 中華盛り合わせ 付け合わせ 蕪の煮物 なますもやし 味噌汁 デザートプチケーキ	ご飯 白身魚タラマヨ焼き 付け合わせ 冬瓜の葛煮 梅風味サラダ 赤だし デザート	わかめご飯 メンチカツ 付け合わせ 切り干し大根煮物 キャベツの甘酢和え 和風卵スープ 果物
夕食	ご飯 鶏肉の南部焼 付け合わせ 炒り豆腐 ピーナツ和え 味噌汁	ご飯 アジ酒粕塩麹焼き 添え物として 南瓜の旨煮 和サラダ 味噌汁もやし	ご飯 柔らか唐揚げ 付け合わせもやしピーマン ふきの炒め煮 インゲンナムル 中華スープ	ご飯 ぶりの照り焼き 付け合わせ 薩摩芋の煮物 二色和え 吸物蒲鉾巻き麩	ご飯 魚の香味オイル焼き(赤魚) 付け合わせ 茄子の炒め煮 白菜の胡麻和え 吸物蒲鉾	ご飯 鶏肉のクリーム煮 キャベツ包み煮和風 ミモザ和え 洋風スープ	ご飯 太刀魚の塩焼き 付け合わせ がんもの煮物 スパゲティサラダ 味噌汁大根葉・なめこ
カロリー 蛋白質 食塩	1523Kcal 59.3 6.3g	1600Kcal 64.1g 8.3g	1634Kcal 57.3g 7.4g	1585Kcal 57.2g 6.7g	1598Kcal 55.5g 7.7g	1541Kcal 55.4g 7.3g	1632Kcal 54.8g 7.2g

★一言コラム★

『芒種(ぼうしゆ)』

2024年の芒種は6月5日。期間でいうと6月5日から6月20日です。芒種とは、米や麦など穂の出る穀物の種をまく時期という意味で、とくに米を指しています。日本では水田に直接種をまかず、苗代で育ててから田植えをする方法を受け継いできました。米は寒冷に弱い性質をもっていただけ、この時期に種をまいていました。品種改良の進んだ現在は、もっと早く行われています。ちなみに芒種の「芒」は、稲穂や麦穂などイネ科の植物の穂先にある細い毛のような部分を指します。

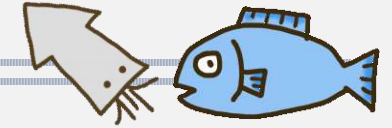
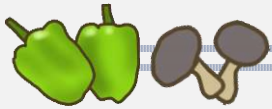


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。



2024年6月 週間献立表



月日	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)	16日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁法蓮さつま芋 納豆 青梗菜の和え物 桜大根	ご飯 味噌汁 ふくら高野煮 洋風和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 ふきの煮物 だし巻き卵 漬物	ご飯 味噌汁 ひじきの煮物 白菜のゆかり和え 野菜ふりかけ	ご飯 味噌汁ポテト ミートボール煮付け 白和え しそ昆布	ご飯 味噌汁 塩焼きマス 茄子の炒め煮 漬物	ご飯 味噌汁 煮物 卵豆腐 漬物
昼食	和風ピラフ 卵花の煮物 オクラの和え物 中華ワンタンスープ 青りんごゼリー	ご飯 ハンバーグソース添え 付け合わせ レンコンの炒り煮 マカロニサラダ クリームスープ デザート	ご飯 野菜たっぷりカレー ごぼうサラダ 焼きナス 福神漬け デザート	ご飯 大豆ハムカツ 付け合わせ 里芋の田舎煮 酢の物 味噌汁シメジ デザート	ご飯 アジの南蛮漬(温)焼き 付け合わせ パンプキンサラダ 冬瓜の葛煮 吸物エノキナス デザート	ご飯 ふわふわ鶏肉団子蒸し煮 付け合わせ(ゆで卵) ごぼう金平 お浸し 吸物とろろ デザート	ご飯 ちゃんぽん 筍の煮物 餃子盛り合わせ フルーツ
夕食	ご飯 タンドリーチキン 付け合わせ 白菜の田舎煮 ブロッコリマヨ和え 吸物	ご飯 ホキの竜田揚げ 付け合わせ 煮豆 フレンチ和え コンソメスープ	ご飯 白身魚オイル焼きおろしソース 付け合わせ 厚揚げの煮物 二色和え 吸物	ご飯 鱈の西京焼き おろし大根 小松菜炒り煮 柚子風味和え 吸物松茸麩はんぺん	ご飯 鶏の山賊焼き 付け合わせもやし 五目大豆煮 白菜の和え物 中華スープ	ご飯 鯖の生姜煮 添え物として さつま芋煮物 ブロッコリー柑橘和え 味噌汁	ご飯 白身魚の更紗蒸し(赤魚) 南瓜の旨煮 青しそ和え のっぺい汁
カロリー	1568Kcal	1605Kcal	1536Kcal	1535Kcal	1621Kcal	1617Kcal	1548Kcal
蛋白質	58.1	58.8g	57.2g	56.4g	64.4g	60.1g	59.8g
食塩	7.5g	7.8g	8.1g	8.2g	8.1g	8.1g	8.1g

★一言コラム★

『ウニ』

天然のウニは6月～8月の夏頃が旬と一般的に言われています。数あるウニの種類の中で日本で親しまれているのは「ムラサキウニ」と「バフンウニ」です。「ウニ」は、濃厚なうま味を持つ高級食材として知られ、軍艦巻きやうに丼など好きな人も多いかと思われます。

一方、健康な体を維持するために必要な栄養素を多く含んだ食材であることは知らない人も多く、「プリン体」などの成分を気にしている方もいるようです。適量をおいしく頂きましょう♪♪

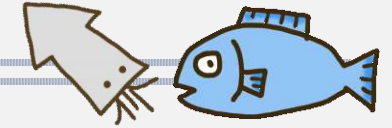
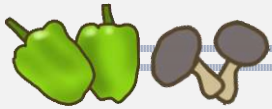


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。



2024年6月 週間献立表



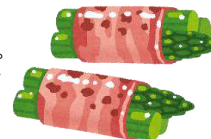
月日	17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)	23日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 昆布の炒り煮 目玉焼きアスパラ 梅びしお	ご飯 味噌汁 つみれの煮物 辛し和え 佃煮	ご飯 味噌汁 冷奴 梅肉和え 漬物	ご飯 味噌汁 はんぺん煮 和風和え 漬物	ご飯 味噌汁 茄子の炒め煮 サバ塩焼き 野菜ふりかけ	ご飯 味噌汁 小松菜の炒め煮 納豆 漬物	ご飯 味噌汁 南瓜のつや煮 ミモザ和え ふりかけ
昼食	ご飯 太刀魚の塩焼き おろし大根 炒り豆腐 お浸し 和風スープ フルーツ	ご飯 変わり油淋鶏 付け合わせ ジャガイモ煮 白菜の昆布茶和え 中華スープ デザート	ご飯 かに玉あんかけ 大根炒り煮 ごぼうサラダ フルーツ 赤だしワカメオクラ	ご飯 ミートローフ 付け合わせ卵サニー レンコン炒り煮 キャベツのドレッシング和え コンソメスープ デザート	鶏そぼろ丼 里芋含め煮 白菜のおかか和え 夏至の吸物 フルーツ	ご飯 コロッケセット 付け合わせキャベツタルタル 切り干し柔らか煮 ごま豆腐 味噌汁 ゼリー	ご飯 五目肉うどん 根菜の炒り煮 胡麻和え デザート
夕食	ご飯 豚しょうが焼き 付け合わせ 蕪の煮物 卵の花サラダ けんちん汁	ご飯 魚の酒粕塩麹焼き(アジ) 付け合わせ 厚揚げの煮物 青梗菜のピーナツ和え 吸物ブナ蒲鉾	ご飯 白身魚タラマヨ焼き 付け合わせミックスベジ キャベツ包み煮肉あり 法蓮お浸し かきたま汁	ご飯 ぶりの照り焼き 付け合わせ 甘酢和え 味噌汁巻麩	ご飯 白身魚の天ぷら 付け合わせ フキの煮びたし 青梗菜の和え物 味噌汁	ご飯 白身魚の味噌煮 付け合わせセット 大豆五目煮 ポテトサラダ 吸物	ご飯 鯖の幽庵焼き 付け合わせもやし 白菜の炒め煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁
カロリー	1609Kcal	1553Kcal	1532Kcal	1628Kcal	1549Kcal	1602Kcal	1539Kcal
蛋白質	58.7	60.2g	55.3g	60.3g	54.8g	55.9g	56.2g
食塩	7.5g	7.7g	8.0g	8.0g	7.4g	8.4g	8.0g

★一言コラム★

『アスパラガス』

春から初夏にかけて旬を迎えるアスパラガスは、春の訪れを感じさせてくれる野菜の一種です。そのままですぐに味が落ちてしまいますが、適切な保存方法を押さえておけば、より長くアスパラガスを楽しめるようになります。また、新鮮なものの特徴としては、「全体的に濃い緑色をしている」「切り口が変色しておらず、みずみずしい」「穂先がしまってピンと張っている」などです。

定番な調理法としては、サラダや天ぷら、豚バラで巻いて食べるなどありますので、おいしく頂きましょう♪

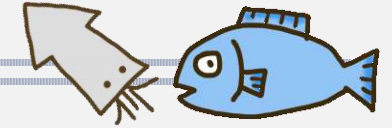
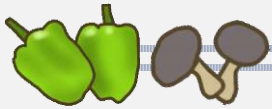


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。



2024年6月 週間献立表



月日	24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)	30日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 筍の煮物 酢の物 漬物	ご飯 味噌汁 オムレツ全体朝用 白菜の炒り煮 漬物	ご飯 味噌汁 マスの焼き物 和え物 ふりかけ	ご飯 味噌汁 冷奴 変わり和え 漬物	ご飯 味噌汁 インゲン辛し和え 柔らか金平 桜大根	ご飯 味噌汁 レンコン炒り煮 だし巻き卵 ふりかけ	ご飯 味噌汁豆腐 大豆五目煮 酢の物 鯛みそ
昼食	ご飯 旨トロ豚バラ大根 和風和え 卵豆腐 もずくスープ デザート	ご飯 チキンチャップ 付け合わせ ひじきの煮物 マカロニサラダ 香味スープ フルーツ	ちらし寿司 胡麻和え 蕪の煮物 赤だし フルーツ	ご飯 関西風お好み焼き 付け合わせつくね 大根炒り煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 デザート	ご飯 さっぱりマリネ 付け合わせ シュウマイ中皿 ドレッシング和え ビーフンスープ フルーツ	ご飯 チキンカツ 付け合わせ3種 磯香和え 冬瓜のくず煮 クリームスープ リンゴブチケーキ	ご飯 ざるそば 鶏の天ぷら 付け合わせ シソ香和え デザート
夕食	ご飯 魚フライ 付け合わせ卵サニー 煮豆 人参ナムル 健康豆乳スープ	ご飯 白身魚酒粕塩麹焼き 付け合わせ 薩摩芋の煮物 紅白なます 味噌汁キャベツ・揚げ	ご飯 鶏肉のあんかけ 炒り豆腐 カリフラのドレッシング和え 和風スープわかめ・はんぺん	ご飯 スパニッシュオムレツ 付け合わせ がんもの煮物 ブロッコリーツナ和え コンソメスープ	ご飯 白身魚の南部焼 おろし大根 高野の卵とし キャベツの酢の物 お吸い物蒲鉾チンゲン	ご飯 魚のムニエル 付け合わせブロッコリー 春雨サラダ キャベツの旨煮 若竹汁	ご飯 土佐煮 添え物として 茄子の炒め煮 ホウレン草の白和え 味噌汁玉ねぎ
カロリー	1611Kcal	1561Kcal	1561Kcal	1575Kcal	1531Kcal	1632Kcal	1575Kcal
蛋白質	56.0g	54.5g	58.7g	57.2g	59.9g	57.4g	56.6g
食塩	7.7g	7.8g	8.6g	7.9g	7.8g	7.7g	8.0g

★一言コラム★

『夏越の祓(なごしのはらえ)』

夏越の祓は一年の折返しにあたる6月30日に各地の神社で行われる季節の行事です。1月から6月までの半年分の穢れを落とし、残りの半年の無病息災を祈願します。夏越の祓では「茅の輪ぐり(ちのわ)」と「人形(ひとがた)流し」の2つの特徴的な行事が行われます。茅の輪ぐりでは決められた作法に従って心身を清めます。また人形流しでは自分の身代わりを意味して、川に流したり、かがり火で燃やしたりして厄を払います。



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。

