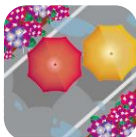


6月分献立表

日	月	火	水	木	金	土
			1 紅茶38kcal	2 イチゴオレ99kcal	3 オレンジジュース84kcal	4 キャラメルミルク87kcal
			ごはん すまし汁 肉団子の野菜あん ブロッコリーのたらこ和え 鯛みそ フルーツカクテル 541kcal 3.7g	ごはん コンソメスープ 白身魚のバターソテー ズッキーニのマリネ 田舎漬け 白花煮豆 467kcal 2.9g	ゆかりごはん 味噌汁 赤魚の香味たれ かりフラワーのペーコンソテー 洋梨缶 赤かっぱ漬け 535kcal 2.9g	ごはん 中華スープ 牛肉の中華炒め オクラのポン酢和え みかん缶 桜漬け 492kcal 2.9g
			紫芋まんじゅう104kcal	ぼたぼた焼き53kcal	レモンケーキ111kcal	コーヒーゼリー99kcal
6	7	8	9	10	11	
ココア101kcal	牛乳113kcal	ぶどうジュース74kcal	レモネード74kcal	ピーチティー38kcal	カフェオレ84kcal	
ごはん コンソメスープ ビーフストロガノフ レタスのシーザーサラダ 青かっぱ漬け フルーツカクテル 531kcal 4.5g	枝豆ごはん すまし汁 天ぷら4種盛合せ アスパラのしょうが和え マンゴープリン しば漬け 562kcal 4.3g	ごはん すまし汁 サバのみそ煮 白菜の柚子ドレ和え 白桃缶 田舎漬け 458kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 アジの竜田揚げ いんげんのペーコンサラダ 赤かっぱ漬け 洋梨缶 530kcal 3.0g	ごはん 中華たまごスープ 豆腐の中華あん 小松菜のザーサイ和え ぶどう缶 つば漬け 518kcal 4.2g	ごはん 味噌汁 豚肉の香味焼き ●かんぴょうの卵とじ● あんず缶 漬物 549kcal 2.8g	
酒まんじゅう104kcal	あんドーナツ95kcal	プリン76kcal	セレクト	スティックマロン77kcal	黒糖まんじゅう104kcal	
13	14	15	16	17	18	
ミルクティー65kcal	オレンジジュース84kcal	蜂蜜しょうが68kcal	チョコミルク139kcal	イチゴオレ99kcal	カルピス54kcal	
ごはん 味噌汁 赤魚の野菜あん オクラのおかか和え キウイフルーツ しば漬け 479kcal 3.7g	カレーライス コンソメスープ 竹輪入りひじきサラダ りんご缶ヨーグルト 福神漬け 550kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 白身魚のゴマダレ焼き 里芋の含め煮 バナナ かぶの浅漬け 459kcal 3.1g	きつねそば 厚焼き卵 青梗菜の柚子浸し ぶどう入りぶどうゼリー 610kcal 3.2g	ごはん 中華風コンソメスープ 油淋鶏 れんこんの炒め物 うぐいす豆 田舎漬け 612kcal 2.1g	ピラフ コンソメスープ 鮭のムニエル アスパラのマリネ りんご缶 赤かっぱ漬け 573kcal 4.1g	
クリームプッセ122kcal	チーズケーキ50kcal	サラダせんべい68kcal	抹茶まんじゅう104kcal	セレクト	水ようかん63kcal	
20	21	22	23	24	25	
ぶどうジュース74kcal	ミルクティー65kcal	牛乳113kcal	野菜ジュース77kcal	ココア101kcal	イチゴオレ99kcal	
ごはん 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 ぜんまいの中華サラダ 白桃缶 あみの佃煮 473kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 カレイの煮付け さつま芋のバター煮 洋梨缶 しその実漬け 501kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 クリームコロッケ ナスとじゃこの炒め物 赤かっぱ漬け 白花煮豆 556kcal 3.8g	五目ごはん 味噌汁 鶏肉の香味焼き ひじきの煮物 漬物 夏みかん缶 498kcal 3.6g	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き きゅうりのハムサラダ あんず缶 昆布の佃煮 487kcal 4.6g	シーフードカレー コンソメスープ コールスローサラダ 黄桃缶ヨーグルト 福神漬け 525kcal 3.6g	
たい焼き88kcal	セレクト	バームクーヘン105kcal	パニラパンバロア122kcal	ホットケーキ80kcal	紅茶ケーキ69kcal	
27	28	29	30			
抹茶ミルク130kcal	蜂蜜しょうが68kcal	カフェオレ84kcal	オレンジジュース84kcal			
菜飯ごはん すまし汁 鮭の塩焼き ブロッコリーの和風サラダ りんご缶 桜漬け 424kcal 3.0g	ごはん ワントンスープ 五目煮込み えんどう豆のごま酢和え あみの佃煮 フルーツカクテル 499kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 白身魚のパン粉焼き さつま芋のレモン煮 しその実漬け みかん缶 500kcal 2.2g	ごはん コンソメスープ ロールキャベツのクリーム煮 ほうれん草のバターソテー ナスの浅漬け 金時煮豆 493kcal 3.8g			
チョコ蒸しパン158kcal	どら焼き72kcal	セレクト	苺クレープ54kcal			



く一口メモ 6月11日(土)実施【かんぴょうの卵とじ】について

【かんぴょうの卵とじ】は、栃木県の郷土料理です。栃木県の気候はかんぴょうを育てるのに最適な土地柄であり、江戸時代からかんぴょう料理が作られていたようです。【かんぴょうの卵とじ】は、かんぴょうと卵以外は特に食材が決まっておらず、各家庭で好きな具材を入れて食べられているとの事です。また、この料理には卵とかんぴょうが入った汁物も存在しており、どちらも【かんぴょうの卵とじ】と呼ばれ、地元の方々に親しまれているようです。

～今月は7日(火)に「水無月献立」を予定しています～