

6月分献立表

日	月	火	水	木	金	土
早く寝るが あけませんかね				1	2	3
				りんごジュース59kcal ごはん すまし汁 肉団子の野菜あん えび入りバスタサラダ 鯛みそ フルーツカクテル 601kcal 3.3g かつばえびせん59kcal	カルピス35kcal ごはん コンソメスープ 白身魚のバター焼き ズッキーニのマリネ たくあん 白花煮豆 431kcal 2.7g ピーチフルーチェ184kcal	レモネード27kcal ごはん 味噌汁 カレイの香味タレ かぶのベーコンソーテー 洋梨缶 赤かつぱ漬け 541kcal 3.8g 芋ようかん49kcal
5	6	7	8	9	10	
ミルクティー42kcal ごはん コンソメスープ 鶏肉のレモン焼き ごぼうサラダ 白桃缶 つぼ漬け 579kcal 3.5g 抹茶ゼリー98kcal	ピーチジュース73kcal ごはん コンソメスープ たらのみそ漬け焼き 人参とセロリのマリネ フルーツカクテル 青かつぱ漬け 468kcal 3.8g セレクト	コーヒー牛乳51kcal 枝豆ごはん すまし汁 天ぷら4種 ハムとアスパラのサラダ マンゴー入り杏仁豆腐 しば漬け 614kcal 4.0g あんドーナツ95kcal	レモンティー22kcal ビーフカレー コンソメスープ オクラのわさびマヨ和え みかん缶ヨーグルト 福神漬け 654kcal 3.8g プリン73kcal	イチゴオレ54kcal ごはん すまし汁 鮭の和風ピカタ 青梗菜のクリーム煮 赤かつぱ漬け 洋梨缶 560kcal 3.9g 紫芋まんじゅう104kcal	マミー69kcal ごはん すまし汁 照焼きハンバーグ ●ぐる煮● ぶどう缶 つぼ漬け 543kcal 3.5g スイスロール60kcal	
12	13	14	15	16	17	
りんごジュース59kcal ピラフ コンソメスープ ポークチャップ パプリカのツナサラダ パイン缶 ナスの浅漬け 715kcal 4.0g クリームブッセ53kcal	オレンジジュース84kcal ごはん 味噌汁 鶏肉のみそ漬け焼き えんどう豆のおかか和え うぐいす豆 しば漬け 585kcal 3.1g 小倉あんパイ117kcal	野菜ジュース23kcal ごはん すまし汁 カレイの煮付け もやしと竹輪のソテー キウイフルーツ 漬物 523kcal 2.9g チーズケーキ50kcal	イチゴオレ54kcal ごはん 味噌汁 白身魚のゴマダレ 里芋の含め煮 赤かつぱ漬け りんご缶 487kcal 3.8g セレクト	レモネード27kcal たぬきそば 厚焼き卵 かぶと蒸し鶏のサラダ フルーツ入り苺ゼリー 612kcal 4.7g サラダせんべい68kcal	カルピス35kcal ごはん 中華風コンソメスープ 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ 白桃缶 桜漬け 653kcal 2.7g エクレア64kcal	
19	20	21	22	23	24	
マミー69kcal ごはん 味噌汁 アジの南蛮焼き マカロニたらこサラダ 杏仁豆腐 赤かつぱ漬け 696kcal 3.4g セレクト	レモンティー22kcal ごはん 味噌汁 クリームコロッケ&野菜コロッケ 大豆とエビのサラダ バナナ つぼ漬け 566kcal 3.9g ココア蒸しパン157kcal	ぶどうジュース74kcal チャーハン 中華スープ 五目煮込み セロリとパプリカのナムル フルーツカクテル ザーサイ 569kcal 4.4g ホットケーキ80kcal	オレンジジュース57kcal ごはん 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 小松菜の梅和え 白桃缶 青かつぱ漬け 490kcal 2.4g パームクーヘン105kcal	コーヒー牛乳51kcal ごはん 味噌汁 豚肉の香味焼き ひじきの煮物 漬物 夏みかん缶 612kcal 3.2g どら焼き72kcal	イチゴオレ54kcal シーフードカレー コンソメスープ コンビーフ入り白菜サラダ 黄桃缶ヨーグルト 福神漬け 640kcal 4.3g たい焼き88kcal	
26	27	28	29	30		
ピーチジュース73kcal ごはん 味噌汁 ホッケの竜田揚げ 豚小間入り刻み昆布煮 ぶどう缶 しば漬け 557kcal 3.7g メーブルドーナツ146kcal	カルピス35kcal 菜飯 すまし汁 鮭の幽庵焼き ブロッコリーのベーコンソーテー りんご缶 桜漬け 533kcal 3.5g ぼたぼた焼き53kcal	ミルクティー42kcal ごはん 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め さつま芋サラダ しその実漬け 洋梨缶 582kcal 3.3g 酒まんじゅう104kcal	マミー69kcal ごはん すまし汁 カレイの煮付け ごぼうの豚そぼろ炒め パイン缶 漬物 445kcal 3.2g スイートポテト113kcal	りんごジュース59kcal ごはん コンソメスープ ビーフストロガノフ ポテトのオーロラソース 白桃缶 胡瓜の浅漬け 617kcal 3.8g ワッフル71kcal		

〈一口メモ 6月10日(土)実施【ぐる煮】について〉

【ぐる煮】とは、高知県の郷土料理で、食材をサイコロ状に角切りにしたシンプルな煮込み料理です。【ぐる煮】の【ぐる】とは、高知弁で「一緒」や「仲間」という意味があり、様々な野菜や食材を煮込むことにより、【ぐる煮】と名付けられました。

今回は、大根、人参、しいたけ、焼き豆腐、しらたきなどを煮込んで作ります。どうぞお楽しみに。

* 今月は7日(水)に「水無月の行事食」を予定しています。

