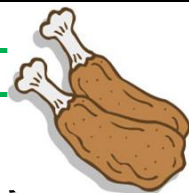


6月分献立表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					カルピス35kcal ごはん すまし汁 肉団子の野菜あん えび入りパスタサラダ たいみそ フルーツカクテル 601kcal 3.2g サラダせんべい68kcal	りんごジュース59kcal ごはん コンソメスープ サケのバター焼き カリフラワーのマリネ しその実漬け 白花煮豆 468kcal 2.5g セレクト
						
	4	5	6	7	8	9
	マミー69kcal ごはん 味噌汁 焼き豆腐のひき肉あん オクラのポン酢和え みかん缶 桜漬け 583kcal 2.7g セレクト	イチゴオレ54kcal ごはん コンソメスープ 鶏肉のレモン焼き 里芋の和風サラダ りんご缶 つぼ漬け 568kcal 3.9g ヨーグルトケーキ90kcal	ぶどうジュース74kcal 枝豆ごはん すまし汁 天ぷら4種 アスパラのハムサラダ 小豆寒天 しば漬け 559kcal 3.9g ピーチフルーチェ184kcal	コーヒー牛乳58kcal ごはん コンソメスープ タラのデミソース にんじんのマリネ 杏仁豆腐 昆布の佃煮 660kcal 4.4g あんドーナツ95kcal	レモネード27kcal ごはん 中華たまごスープ 八宝菜 大根のナムル 洋梨缶 しその実漬け 561kcal 2.4g プリン73kcal	ココア101kcal ビーフカレー トマトスープ オクラと竹輪のモサラダ パイン缶ヨーグルト 福神漬け 611kcal 2.9g かつぱえびせん59kcal
	11	12	13	14	15	16
	ミルクティー42kcal ごはん 中華スープ 白身魚の中華あん キャベツのツナサラダ りんご缶 青かつぱ漬け 492kcal 2.4g 黒糖まんじゅう104kcal	カルピス35kcal ピラフ コンソメスープ スパニッシュオムレツ パブリカのチーズサラダ みかん缶 ナスの浅漬け 764kcal 4.3g ブッセ53kcal	野菜ジュース23kcal ごはん 味噌汁 鶏肉のみそ漬け焼き えんどう豆のコンビーフテー うぐいす豆 桜漬け 586kcal 3.2g ハッピーターン86kcal	オレンジジュース57kcal ごはん すまし汁 サバの煮付け セロリと竹輪の炒め物 キウイフルーツ 漬物 525kcal 2.9g セレクト	イチゴオレ54kcal たぬきそば 信田煮 かぶのハムサラダ ぶどう缶入り苺ゼリー 589kcal 3.7g 鈴力ステラ77kcal	レモネード27kcal ごはん 味噌汁 ●せんざんき● 切干大根の煮物 フルーツカクテル 赤かつぱ漬け 641kcal 3.0g 小倉あんパイ117kcal
	18	19	20	21	22	23
	コーヒー牛乳58kcal ごはん 味噌汁 牛皿 ブロッコリーの辛子和え 洋梨缶 しその実漬け 478kcal 3.4g 水ようかん63kcal	マミー69kcal ごはん 味噌汁 アジの南蛮焼き マカロニサラダ 杏仁豆腐 海苔の佃煮 709kcal 3.6g セレクト	カルピス35kcal 麦飯 味噌汁 サワラのごま煮 とろろ芋 白桃缶 つぼ漬け 515kcal 3.3g レーズン蒸しパン152kcal	ココア101kcal シーフードカレー トマトスープ 白菜のコーンサラダ 福神漬け 黄桃缶ヨーグルト 586kcal 2.8g かつぱえびせん59kcal	ミルクティー42kcal ごはん 味噌汁 クリームコロッケ&野菜コロッケ 大豆のソーセージサラダ バナナ 青かつぱ漬け 572kcal 3.9g バームクーヘン105kcal	ぶどうジュース74kcal ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 夏みかん缶 漬物 570kcal 4.0g どら焼き72kcal
	25	26	27	28	29	30
	りんごジュース59kcal チャーハン 中華スープ 焼きぎょうざ レタスの海藻サラダ フルーツカクテル たくあん 668kcal 4.8g 雪の宿70kcal	ミルクティー42kcal ごはん 味噌汁 ホッケの竜田揚げ 昆布と豚肉の煮物 ぶどう缶 しば漬け 559kcal 4.0g レモンケーキ139kcal	コーヒー牛乳58kcal ごはん すまし汁 サケの幽庵焼き ブロッコリーソテー りんご缶 ねり梅 581kcal 2.7g セレクト	レモネード27kcal 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 579kcal 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 ごぼうのバターソテー パイン缶 漬物 458kcal 3.1g スイートポテト113kcal	イチゴオレ54kcal ごはん コンソメスープ チキンストロガノフ じゃが芋のハムサラダ 白桃缶 きゅうりの浅漬け 565kcal 2.7g ココアワッフル71kcal

〈一口メモ 6月16日(土)実施【せんざんき】について〉

【せんざんき】は愛媛県の今治市や新居浜市に伝わる鶏の骨付きからあげの事です。通常の唐揚げよりも大きめにぶつ切りにしていることが特徴。その名の由来は、中国語で骨付きからあげを意味する「軟炸鸡(エンザーチ)」、または骨なしからあげを意味する「清炸鸡(チンザーチ)」と諸説あります。料理名やスパイスを多く使っていることから、中国に影響を受けている料理のようです。



* 今月は6日(水)に「水無月の行事食」を予定しています。