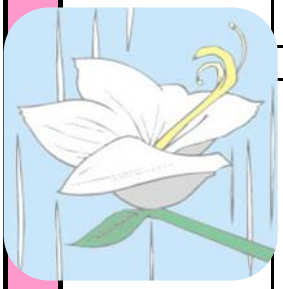
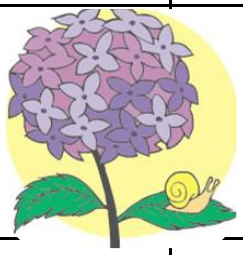
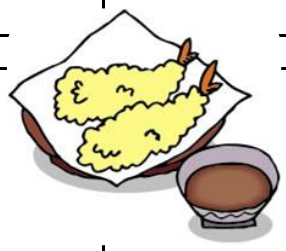
6月分献立表

日	月	火	水	木	金	土
						1 りんごジュース65kcal ごはん コンソメスープ サケのバター焼き カリフラワーマリネ しその実漬け 白花煮豆 **449kcal 2.3g**
						セレクト
3	4	5	6	7	8	
マミー74kcal	イチゴオレ60kcal	ぶどうジュース71kcal	コーヒー牛乳65kcal	レモネード30kcal	ココア99kcal	
ごはん すまし汁 和風マーボー豆腐 オクラのポン酢和え みかん缶 しば漬け **606kcal 2.9g**	枝豆ごはん すまし汁 天ぷら(エビ、キス、南瓜、ピーマン) ｱｽﾊﾟﾗのﾊﾑｻﾗﾀﾞ ブルーベリーケーキ 桜漬け **596kcal 3.8g**	ごはん コンソメスープ 鶏肉のレモン焼き 里芋の桜えびサラダ バナナ 青かっぱ漬け **594kcal 3.3g**	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 **506kcal 4.4g**	ごはん たまごコーンスープ 八宝菜 大根のナムル 洋梨缶 しその実漬け **521kcal 2.9g**	ビーフカレー コンソメスープ きゅうりのちくわｻﾗﾀﾞ パイン缶ヨーグルト 福神漬け **715kcal 2.7g**	
かっぱえびせん59kcal	ヨーグルトケーキ63kcal	ピーチフルーチェ59kcal	あんドーナツ95kcal	セレクト	小倉あんパイ117kcal	
10	11	12	13	14	15	
ミルクティー47kcal	カルピス39kcal	野菜ジュース26kcal	オレンジジュース65kcal	イチゴオレ60kcal	レモネード30kcal	
ごはん 春雨スープ 白身魚の中華あん ｷｬﾍﾞﾂのツナｻﾗﾀﾞ りんご缶 青かっぱ漬け **488kcal 3.0g**	ごはん コンソメスープ スパニッシュオムレツ パプリカのチーズサラダ 漬物 夏みかん缶 **627kcal 3.3g**	ごはん すまし汁 サケの塩麹焼き ●ナスのこねり うぐいす豆 桜漬け **490kcal 2.4g**	ごはん すまし汁 サバの煮付け 蓮根のたらこ炒め 白桃缶 たくあん **552kcal 2.6g**	ナポリタン ミルクスープ 豆腐サラダ ぶどう入りﾏｽｶｯﾄｾﾞﾘｰ **565kcal 4.1g**	ゆかりごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 切昆布の煮物 フルーツカクテル 赤かっぱ漬け **627kcal 3.5g**	
黒糖まんじゅう106kcal	セレクト	ぽたぽた焼き69kcal	クリームブッセ75kcal	ホットケーキ70kcal	プリン73kcal	
17	18	19	20	21	22	
コーヒー牛乳65kcal	マミー74kcal	カルピス39kcal	ココア146kcal	ミルクティー47kcal	ぶどうジュース71kcal	
ごはん 味噌汁 牛皿 きゅうりの辛子和え 洋梨缶 しその実漬け **605kcal 3.3g**	ごはん 味噌汁 松風焼き ｷｬﾍﾞﾂのﾋﾟｰﾅﾂ和え 杏仁豆腐 あみの佃煮 **595kcal 3.5g**	シーフードカレー トマトスープ 白菜のハムサラダ 福神漬け 黄桃缶ヨーグルト **536kcal 3.8g**	麦飯 味噌汁 サワラのごま煮 とろろ芋 キウイフルーツ しば漬け **511kcal 3.3g**	ごはん にらたま汁 クリーム＆野菜コロッケ 大豆のツナサラダ みかん缶 青かっぱ漬け **564kcal 3.9g**	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 金時煮豆 漬物 **587kcal 4.0g**	
バームクーヘン105kcal	レーズン蒸しパン153kcal	セレクト	かっぱえびせん59kcal	水ようかん97kcal	どら焼き72kcal	
24	25	26	27	28	29	
オレンジジュース65kcal	ミルクティー47kcal	コーヒー牛乳65kcal	レモネード30kcal	マミー74kcal	イチゴオレ60kcal	
わかめごはん すまし汁 サケの幽庵焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ 夏みかん缶 なす浅漬け **527kcal 3.4g**	ごはん 味噌汁 ホッケの竜田揚げ 刻み昆布の煮物 ぶどう缶 しば漬け **558kcal 3.6g**	きのこそば 信田巻き かぶのハムサラダ フルーツゼリー **586kcal 3.8g**	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 **602kcal 2.9g**	ごはん すまし汁 カレイの煮付け ごぼうのﾊﾞﾀｰｿﾃｰ パイン缶 漬物 **449kcal 3.1g**	ごはん コンソメスープ チキンストロガノフ レタスのツナサラダ きゅうりの浅漬け 白桃缶 **544kcal 3.0g**	
スイートポテト123kcal	レモンケーキ139kcal	酒まんじゅう109kcal	セレクト	サラダせんべい145kcal	ココアワッフル83kcal	

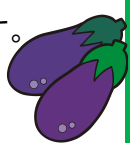
<郷土料理> 6月12日(水)実施 【ナスのこねり】について

【ナスのこねり】は、大分県の郷土料理です。

夏にたくさん収穫できるナスを油で炒め、みそで味付け、水で溶いた小麦粉を加えた夏の料理です。

粉を加えて練ることから、“こねり”と呼ばれるそうです。

手軽でおいしく、ご飯の上に乗せると暑い夏でも食が進むのでよく作られているそうです。



＊今月は4日(火)に「水無月の行事食」を予定しています。