

6月献立表



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
	<p>★6月7日(月) 『水無月の行事食』を予定しています。</p>	いちごオレ60kcal	アップルティー60kcal	カルピス33kcal	レモネード30kcal	コーヒー牛乳71kcal
		ごはん みそ汁 ぶりの照り煮 いんげんとうえびの炒め物 つぼ漬け フルーツカクテル缶 543kcal 3.1g	ごはん コンソメスープ たらのパン粉焼き キャベツの卵サラダ バナナヨーグルト のり佃煮 557kcal 3.1g	冷やしたぬきそば 豚肉じゃが もずく酢きゅうり 洋梨缶 515kcal 3.4g	ごはん 中華スープ 八宝菜 チンゲン菜のナムル 杏仁豆腐 しその実漬け 566kcal 3.4g	ごはん みそ汁 鶏肉の利久焼き カリフラワーのサラダ りんご缶 赤かっぱ漬け 544kcal 3.2g
	7	8	9	10	11	12
	ミルクティー47kcal	カルピス33kcal	グレープジュース71kcal	オレンジジュース65kcal	ココア114kcal	レモネード30kcal
	★みょうがごはん すまし汁 鮭の塩こうじ焼き オクラの梅肉和え 五目卵焼き さくら漬け/桃缶 540kcal 3.1g	キーマカレー トマトスープ コーンサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け 589kcal 3.2g	ごはん 豚汁 干草焼き ブロッコリーのツナ和え フルーツカクテル缶 しば漬け 508kcal 3.5g	ごはん みそ汁 ●とり天 キャベツのゆかり和え 白花豆煮 刻みたくあん 499kcal 3.5g	ごはん わかめスープ 豚肉のスタミナ炒め 大豆の五目煮 パイン缶 ザーサイ 500kcal 3.2g	ごはん すまし汁 赤魚の粕漬け焼き えんどうのマコネズ和え 白菜の浅漬け うぐいす豆煮 500kcal 2.8g
	もみじまんじゅう104kcal	セレクト	チョコバウム94kcal	カステラ110kcal	ホットケーキ70kcal	あんドーナツ100kcal
	14	15	16	17	18	19
	レモンティー20kcal	マミー74kcal	カルピス33kcal	りんごジュース65kcal	グレープジュース71kcal	ミルクティー47kcal
	ごはん みそ汁 えび団子と白菜の オイスター炒め パンバンジー風サラダ うずら豆煮/しその実漬け 513kcal 3.4g	ごはん みそ汁 松風焼き 小松菜のピーナツ和え 三色豆煮 赤かっぱ漬け 550kcal 3.4g	マーボー丼 中華スープ 海藻サラダ 黄桃缶 つぼ漬け 549kcal 3.1g	ごはん すまし汁 かれいの漬け焼き ほうれん草の煮浸し みかん缶 さくら漬け 460kcal 3.0g	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 かぶの塩昆布和え 青かっぱ漬け 金時豆煮 504kcal 3.2g	ミートソース スパゲッティ コンソメスープ かぼちゃの甘煮 きゅうりのフレンチサラダ マンゴー缶 599kcal 3.0g
	バナナアイス134kcal	抹茶まんじゅう110kcal	セレクト	人形焼き73kcal	紅茶ケーキ69kcal	マドレーヌ96kcal
	21	22	23	24	25	26
	オレンジジュース65kcal	ミルクティー47kcal	コーヒー牛乳71kcal	紅茶 38kcal	マミー 74kcal	いちごオレ60kcal
	ごはん すまし汁 鶏肉のみぞれ煮 ブロッコリーとしめじのソテー 洋梨缶 なす浅漬け 493kcal 3.0g	ごはん すまし汁 かじきのから揚げ 野菜あんかけ さつま芋のいとこ煮 さくら漬け/白桃缶 587kcal 3.1g	ごはん みそ汁 ほっけの竜田焼き 切り昆布の煮物 白花豆煮 刻みたくあん 493kcal 3.4g	麦ごはん みそ汁 筑前煮 とろろ芋 しば漬け みかん缶 515kcal 3.3g	ポークカレー コンソメスープ レタスのツナサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け 601kcal 3.2g	ごはん 中華スープ かに玉 蒸し鶏とチンゲン菜の和え物 漬物 パイン缶 478kcal 3.2g
	たい焼き94kcal	バナナクリームサント84kcal	クリームブッセ76kcal	セレクト	手作り水ようかん96kcal	ワッフル81kcal
	28	29	30	<p>*数字はエネルギーと塩分量です。</p>		
	グレープジュース71kcal	ココア114kcal	ミルクティー47kcal			
	ごはん けんちん汁 さわらのグリルピース焼き かぶの煮物 青かっぱ漬け 三色豆煮 517kcal 3.2g	ごはん 中華スープ チンジャオロース キャベツの甘酢和え キウイフルーツ のり佃煮 577kcal 3.2g	ゆかりごはん みそ汁 豆腐の肉みそがけ 揚げなすの煮浸し りんご缶 さくら漬け 588kcal 3.3g			
	チョコババロア91kcal	白あんまんじゅう103kcal	黒糖ケーキ70kcal			

●6月10日(木)実施【大分県郷土料理:とり天】について (出典:農林水産省ホームページ)

鶏肉を多く食べることで知られる大分県。「とり天」は、別府市内にある県内初のレストラン「東洋軒」が発祥だとされています。昭和初期、既存メニューのから揚げが骨付きであったため、骨のないもも肉を食べやすい大きさに切り、天ぷら風にアレンジしたのがはじまりだそうです。