

6月献立表



6/19(金):おたのしみ弁当
6/25(木):雨の日会食

月	火	水	木	金	土
おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	6
1 白飯 吉野煮 小松菜のアーモンド和え さつまいものスープ ごはんの味噌お焼き(手作り)	2 白飯 千草焼き パインとチキンのサラダ 味噌スープ にんじんかりんとう・牛乳	3 白飯 鶏ささみのシーフード炒め スパゲティサラダ 豆腐のお吸い物 よもぎパウンドケーキ(手作り)	4 白飯 赤魚の煮つけ れんこんの梅マヨ和え 豚汁 鉄分クッキー・お茶	5 白飯 ボルシチ 千草和え 若竹汁 煮干し 鬼ひびおかき・牛乳	半日奉仕
おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	
8 白飯 鱈の梅味噌マヨ焼き 糸こんにゃくの胡麻和え ワンタンスープ ヨーグルト ピースおにぎり(手作り)お茶	9 白飯 五目野菜ビーフン炒め 切り干し大根とかにかまの胡麻マヨサラダ みょうがの味噌汁 黒ゴマバー・牛乳	10 白飯 新じゃがコロケ 海藻サラダ はんぺんのお吸い物 煮干し 黒豆おかき・牛乳	11 白飯 たらめの塩麹焼き 炒り豆腐 洋風のっぺい汁 果物 ごまかりんとう(手作り)	12 白飯 すき焼き煮 ナムル なめこと長芋の味噌汁 ほろほろ焼きせんべい・牛乳	13 おやつ 飲み物
おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	20
15 白飯 高野豆腐のオランダ煮 シルバーサラダ ホタテとレタスのスープ 一口カステラ・牛乳	16 白飯 さつま揚げの金平 カテージチーズのサラダ 厚揚げと大根の味噌汁 梅とツナのおにぎり(手作り)	17 白飯 かれいのもちもち焼き キャベツとベーコンの蒸し煮 吉野汁 果物 昆布おかき・牛乳	18 白飯 焼き鮭 かぶの昆布茶漬け 大豆と鶏肉の磯煮 ミネストローネ 野菜バー・お茶	19 お楽しみ弁当 フルーツパンケーキ(手作り)	おやつ 飲み物
おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	27
22 白飯 鯖のおろし煮 ナポリタンパンネ じゃが芋の味噌汁 果物 はちみつレモン蒸しパン(手作り)	23 白飯 白身魚のエスカバシュ チーズ納豆 けんちんうどん汁 おにぎりせんべい・お茶	24 白飯 豆腐とにらのチャンプル ポテトサラダ あさりの味噌汁 煮干し 芋けんぴ・牛乳	25 雨の日会食 カエルバーガー かたつむりロールサンド スティックサラダ とうがんスープ あじさいゼリー ごませんべい・お茶	26 ポークカレー コールスローサラダ ヨーグルト ぴよっちサブレ・牛乳	おやつ 飲み物
おやつ・牛乳	果物・牛乳				
29 白飯 かじきの中華風唐揚げ はりはりなます コーンポタージュ ミレービスケット・牛乳	30 炊き込みわかめご飯 冷やし中華 かぼちゃのそぼろ煮 ぼりぼり小魚 へしこおにぎり(手作り)				



先月のおすすめ献立レシピ

<魚と新じゃがの味噌マヨ焼き>

- <材料> 魚(鮭、たらなど)の切り身、じゃが芋、みそ:マヨネーズ=1:2、塩、こしょう、ねぎ
 <作り方> ①じゃが芋はさいの目に切って軽く塩ゆでするか、レンジで5分ほど加熱する
 ②マヨネーズと味噌を混ぜ合わせ、芋を和える
 ③耐熱皿か、アルミホイルに塩コショウした鮭をのせて②をかける
 ④190℃のオーブンで10分、またはグリルで魚に火が通るまで焼く



新じゃががまだまだ美味しい季節です♪
味噌とマヨネーズは相性抜群! 茹でたアスパラやブロッコリーを合わせても美味しいですよ♪

