



6月の献立

※食材の入荷により献立が変更になる場合がございます。

フォーライフ桃郷

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
屋 食		お赤飯 (ごま塩)	ごはん	ごはん	ハヤシライス	ごはん	ごはん
		すまし汁	わかめスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	みそ汁	オニオンスープ
食		鯖の西京焼き	回鍋肉	かぼちゃ& 野菜コロッケ	オニオン& コールスロー	赤魚の中華蒸し	チーズ入り卵焼き
		やわらかきんぴら	中華サラダ	カニ風味 スパゲッティサラダ		鶏そぼろのきんぴら	豆の温サラダ
デイ 1品		小松菜のお浸し	ザーサイ	エビフライ	ジョアorヨーグルト	さくら大根	揚げなすのそぼろ煮
おやつ		やわらかおかき (うす塩味)	プリン	どら焼き	プチケーキ	りんごゼリー	抹茶蒸しケーキ
	7	8	9	10(入梅)	11	12	13
屋 食	ごはん	ごはん	肉うどん	ごはん	五目炒飯	ごはん	ごはん
	みそ汁	コンソメスープ	ジャーマンポテト	すまし汁	わかめスープ	野菜たっぷりカレー	ロールキャベツの クリームソース
食	豚の梅炒め	かじきのミレイユ	オレンジ	梅と大葉の焼鯖	餃子	コールスローサラダ	
	モロヘイヤのお浸し	焙煎胡麻の ごぼうサラダ		ひじきとくわいの サラダ	付け合わせ: キャベツ&もやし	巨峰orおろしりんご	マカロニと卵のサラダ
果物	キウイフルーツ		パイナップル	バナナ			オレンジ
デイ 1品		南瓜のそぼろ煮	ヨーグルト	肉じゃが	はんぺんの卵あん	きのこのマリネ	ポテトサラダ
おやつ	お菓子アラカルト	ぶどうゼリー	クリームチーズの ヨーグルトデザート	ミルクプリン	バームクーヘン	スイートポテト	おから入り チョコマーブルケーキ
	14	15	16	17	18	19	20
屋 食	ごはん	ごはん	ごはん	カレーライス	ごはん	ごはん	ごはん
	きのこスープ	みそ汁	コンソメスープ	カッターチーズの サラダ	きのこスープ	すまし汁	みそ汁
食	八宝菜	豚肉の生姜焼き	チキンソテー	パイナップル	厚揚げ酢豚	ぶりの照り焼き	鶏肉の唐揚げ
	さつま芋と昆布の煮物	おくらのごま和え	ポテトサラダ		もやしのナムル	千草和え	ごぼうサラダ
果物	巨峰or黄桃	キウイフルーツ		オレンジ	キウイフルーツ	バナナ	
デイ 1品		さくら大根	付け合わせ: ブロッコリー	きのこスープ	小松菜のきのこ和え	里芋のそぼろ煮	鶏そぼろの金平
おやつ	やわらかおかき (砂糖醤油味)	コーヒーゼリー	黒糖蒸しケーキ	マスカットゼリー	ココアのムース	たいやき	季節の和菓子: 黄色いバラ
	21 父の日& さくらんぼの日	22	23	24	25	26	27
屋 食	ごはん	キーマカレー	ごはん	ごはん	ごはん	ミルクパン	ごはん
	中華スープ	蒸し鶏のサラダ	すまし汁	みそ汁	すまし汁	コンソメスープ	ポパイスープ
食	タラ中華風旨煮	オレンジ	鯿のきのこあんかけ	牛すき煮	鮭の ちゃんちゃん焼き風	煮込ハンバーグ	麻婆茄子
	おくらとモロヘイヤの おかか和え		ひじきの煮物	ほうれん草としめじの 柚子浸し	おくらとモロヘイヤの おかか和え	マカロニと卵のサラダ	切干大根のナムル
果物		パイナップル	パイナップル	巨峰or黄桃	キウイフルーツ	バナナ	パイナップル
デイ 1品		温泉卵	ジャガイモの バター炒め	里芋の煮物	南瓜のそぼろ煮	ジャーマンポテト	赤しば漬
おやつ	さくらんぼゼリー	ヨーグルトババロア	やわらかおかき (きな粉味)	いちご蒸しケーキ	クリームコンフェ	ヨーグルトクリーム クレープ	静岡産のお茶プリン
	28	29	30				
屋 食	ごはん	ごはん	ごはん	食べたさくらんぼの種で自家栽培ってできるの？ さくらんぼがおいしい季節になりましたね♪食べたさくらんぼの種は、家で植えても樹は生えてきます！しかし『自家不和合性』という自分自身の花粉では、受粉できない性質があるため果実をつけるためには、2品種以上植える必要があります。うまくいけば3年で果実が実り、しっかりと収穫するには10年程かかるそうです。さくらんぼは、夏の暑さに弱いため、北海道や東北地方などで多く収穫が行われており、約8割は山形で生産されています。ちなみに、お花見でよく見るソメイヨシノにも、食べるのは難しいですがちゃんとさくらんぼの実ができています！			
	みそ汁	すまし汁	鶏汁				
食	ぶり大根	鶏肉の旨煮	豚肉の七味醤油ソテー				
	ひじきとくわいの サラダ	ほうれん草としめじの 柚子浸し	蒸し鶏のサラダ				
果物	オレンジ	パイナップル	パイナップル				
デイ 1品		かぶの酢の物	南瓜の甘煮				
おやつ	お菓子アラカルト	ピーチゼリー	あんドーナツ				