



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

	月	火	水	木	金	土	日
屋 食	1(牛乳の日)	2(カレー記念日)	3	4(蒸し料理の日)	5	6(梅の日)	
		お赤飯(ごま塩) すまし汁 鯖のおろし煮 やわらかきんぴら キウイフルーツ	ごはん コンソメスープ シーフードカレー(福神漬) シーザーサラダ ジョアorヨーグルト	ごはん コンソメスープ 野菜コロッケ&エビフライ カニ風味スパゲッティサラダ バナナ	ごはん みそ汁 赤魚の中華蒸し おくらと和風のわかめ和え 巨峰or黄桃	ごはん 中華スープ 八宝菜 薩摩芋と昆布の煮物 パイナップル	ごはん みそ汁 豚の梅炒め ほうれん草の胡麻和え 果物
おやつ	ミルクプリン 一口ケーキ	クリームコンフェ チョコレート	今川焼き せんべい	シュークリーム クッキー	マスケットゼリー サブレ	いちご蒸しパン	
	7	8(ガバオの日)	9(たまごの日)	10	11(入梅)	12(豆腐の日)	13
屋 食	ごはん すまし汁 和風ロールキャベツ ごぼうの鶏そぼろ和え オレンジ	ガバオライス オニオンスープ 南瓜のじゃがいも炊煮 バナナ	ごはん コンソメスープ スパニッシュオムレツ フレンチサラダ 巨峰or黄桃	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 ひじきとくわいのサラダ キウイフルーツ	ごはん コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 カッターチーズのサラダ パイナップル	ロールパン コンソメスープ 豆腐グラタン ごぼうサラダ オレンジ	ごはん みそ汁 山賊焼き ポテトサラダ 果物
おやつ	杏仁豆腐 バームロール	レモンケーキ ゼリー	バウムクーヘン ウエハース	チョコレートババロア クリームサンドクッキー	あじさいゼリー	スイートポテト チョコレート	おやつアラカルト
	14	15(生姜の日)	16(和菓子の日)	17	18	19(明日は父の日)	20(父の日)
屋 食	スパゲッティ・ポロネーゼ コンソメスープ マカロニと卵のサラダ バナナ	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き おくらの胡麻和え 巨峰or黄桃	ごはん すまし汁 鯖の塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 キウイフルーツ	ハヤシライス コンソメスープ 麻婆茄子 グリーンサラダ パイナップル	ごはん コンソメスープ 麻婆茄子 小松菜のきのこ和え オレンジ	ごはん コンソメスープ チキンカレー 豆たっぷりサラダ バナナ	ごはん 中華スープ タラの中華あんかけ 薩摩芋と昆布の煮物 果物
おやつ	やわらかおかし(うす塩) or 和風デザート 甘納豆	コーヒーゼリー ミニドーナツ	季節の和菓子；和菓子の日まんじゅう せんべい	いちごのロールケーキ クッキー	練乳あずきプリン おかき	かたつむりケーキ	季節の和菓子；黄色いバラ
	21	22(かにの日)	23	24	25(プリンの日)	26	27
屋 食	ごはん コンソメスープ かじきのミレイユ コールスローサラダ 巨峰or黄桃	ごはん 中華スープ 芙蓉蟹 蒸し鶏のサラダ キウイフルーツ	ごはん みそ汁 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ パイナップル	ごはん みそ汁 赤魚のとろろ蒸し ごぼうの鶏そぼろ和え オレンジ	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 大根サラダ バナナ	オムライス コンソメスープ カッターチーズのサラダ 巨峰or黄桃	ごはん コンソメスープ 煮込ハンバーグ オニオン&コールスロー 果物
おやつ	ココアのムース バウムクーヘン	ヨーグルトババロア サブレ	やわらかおかし(きな粉) or 和風デザート あんドーナツ	バニラアイス ミニドーナツ	プリン	たいやき おかき	おやつアラカルト
	28	29	30	<p>☺栄養一口メモ☺ 日の丸弁当☆ 「日の丸弁当」と言えば日本の定番のお弁当！ご飯の真ん中に梅干しを入れると、日本の国旗に似ていることが由来とされています。梅干しの抗菌・防腐作用の効果を活用したのですが、丸ごと1個では、梅干しの周囲しか効果が期待できません。梅肉をご飯に混ぜ込むことで、抗菌効果がUPします。また、梅干しに含まれるクエン酸の作用で、食欲減少気味な梅雨の時期に、食欲増進の効果が期待できます。梅干しを使用する際は、ぜひ梅肉にして活用してみたいかがでしょうか？</p>			
屋 食	ごはん みそ汁 ぶり大根 ひじきとくわいのサラダ キウイフルーツ	お好み焼き 中華スープ 春菊の胡麻和え パイナップル	ごはん 醤油 豚肉の七味醤油ソテー 千草和え オレンジ				
おやつ	いもようかん まんじゅう	今川焼き(クリーム) せんべい	ピーチゼリー クリームサンドクッキー				