

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4(蒸しパンの日)	5	6(梅の日)	7
昼食	ごはん みそ汁 豚バラとキャベツの スタミナ炒め じゃがいもの 洋風玉子とじ ヨーグルト	ごはん みそ汁 かれいのみりん焼き なすの中華風南蛮漬け 洋梨缶	ごはん わかめスープ チンジャオロース さつま芋と昆布の煮物 キウイフルーツ	ごはん オニオンスープ 鮭のクリームソースかけ カリフラワーのマリネ 巨峰or黄桃	ごはん みそ汁 しそチーズ巻 &野菜コロッケ カニ風味スパゲッティ サラダ バナナ	ごはん みそ汁 あじの塩焼き 里芋の煮物 黄桃
	おやつ プチメープルケーキ ウエハース	やわらかおかき(うす塩) or和風デザート まんじゅう	黒糖蒸しパン クッキー	今川焼 せんべい	梅ゼリー かりんとうドーナッツ	抹茶水ようかん おかき
	9	10	11(入梅)	12	13	14
	ごはん みそ汁 えびカツ マカロニとパプリカの サラダ 洋梨缶	わかめ御飯 みそ汁 赤魚の煮つけ 豚肉とさつま芋の ごま炒め キウイフルーツ	ごはん コンソメスープ チキンの香草パン粉焼き ひじきとくわいのサラダ ヨーグルト	ごはん みそ汁 赤魚のとろろ蒸し 10品目野菜の塩麹サラダ 黄桃	ごはん コンソメスープ チキンカレー ツナマカロニサラダ 巨峰or黄桃	ごはん 中華スープ 麻婆茄子 さつま芋と昆布の煮物 バナナ
	おやつ スイートポテト サブレ	チョコレートババロア ウエハース	和菓子(雨音) せんべい	人形焼き おかき	杏仁豆腐 バームロール	ぶどうゼリー レモンケーキ
	16(和菓子の日)	17	18	19	20	21
昼食	ごはん すまし汁 牛焼肉炒め マカロニとパプリカの コーンクリーム煮 巨峰or黄桃	ごはん コンソメスープ 豆腐ハンバーグ キャベツと蒸し鶏の おかかドレッシング 洋梨缶	五目炒飯or中華粥 わかめスープ 餃子 春雨サラダ ヨーグルト	ごはん みそ汁 鶏肉の唐揚げ 小松菜のきのこ和え 黄桃	ロールパン コンソメスープ シュクメルリ ブロッコリー ガーリックオイル和え バナナ	ごはん みそ汁 鮭とポテトのコンソメ煮 ラタトゥユ オレンジ
	おやつ 和菓子(梅雨アジサイ) せんべい	クリームチーズとヨーグル トのデザート ソフトクッキー	コーヒゼリー マドレーヌ	ショコラのロールケーキ サブレ	バームクーヘン ウエハース	ミルクプリン ドーナッツ
	23	24	25	26	27	28
	ごはん みそ汁 さば梅煮 麩と大根の煮物 キウイフルーツ	ごはん すまし汁 鶏肉のごま醤油焼き じゃが芋のそぼろあん 巨峰or黄桃	ごはん コンソメスープ 野菜たっぷりカレー ヤングコーンとチーズ のサラダ ヨーグルト	ゆかり御飯 みそ汁 ぶりの照焼き オクラとブロッコリーの 湯葉あんかけ 洋梨缶	ごはん たまごスープ タラのチリソース ひじきとくわいのサラダ バナナ	ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ ブロッコリー ガーリックオイル和え 黄桃
	おやつ カステラ おかき	抹茶ババロア クリームサンドクッキー	たいやき やわらかおかき(きなこ)	ストロベリーゼリー ふんわりロールケーキ	クリームコンフェ クッキー	白こしまんじゅう せんべい
	30				栄養一口メモ	
昼食	ごはん すまし汁 鶏のちゃんちゃん焼き 大根とゆずの甘酢漬け キウイフルーツ				エスカルゴ(かたつむり)の栄養	
	おやつ ワッフル かりんとうドーナッツ				かたつむりと聞くと少し嫌悪感があるかもしれませんが、厳密にいうとサザエの仲間です。食用種なため日本の道端にいるものとは違います。エスカルゴにはベタインというアミノ酸の一種が含まれており、肝機能の調子を整える効果が期待できます。他にも鉄や亜鉛が含まれているので、貧血や味覚障害予防が期待できます。エスカルゴはファミレスなどでも食べられるため、つい食べ過ぎてしまうこともあるかもしれません。食べ過ぎによる悪影響は、消化不良や高エネルギー・高塩分な味付けによる肥満や血圧上昇があげられます。	