



6月



献立

熱中症に気を付けよう！
 そんなに暑くない日でも熱中症になって
 しまうことがあります。
 身体がまだ暑さに慣れてないこの時期
水分補給と**適度な運動**、**バランスの取れた
 食事**を心がけましょう！



発注の都合により、献立内容
 が変更になる場合があります。
 麺の日は塩分量が高くなって
 いますが、汁を全て残せば塩
 分量は約半分以下になります。

3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
★ デミカツ丼 みそ汁 切り干し大根のごま酢和え りんご 633/27.0/4.6	パン 野菜スープ 鶏肉のピカタ サラダ ブルーベリーヨーグルト 656/38.7/3.4	菜飯 みそ汁 赤魚の煮つけ ほうれん草の胡麻マヨ和え バナナ 619/25.9/4.4	ビビンバ ワントンスープ 春雨サラダ 蒸しケーキ 653/27.1/3.1	★ サラダうどん 茄子の肉はさみ揚げ ★ 和のパンケーキ (抹茶) 607/17.9/3.0
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木) 紫陽花御膳	14日 (金)
ご飯 わかめスープ 豚のねぎ塩炒め 小松菜とザーサイの和え物 キウイ 601/18.9/2.5	★ パン コーンスープ ★ マグロのカツレツ ★ ポテトサラダ ★ オレンジ 673/31.8/3.7	★ ジャージャー麺 ★ 餃子 ★ 杏仁豆腐 662/27.3/4.4	★ ちらし寿司 ★ 豚汁 ★ 赤魚の粕漬け焼き ★ 抹茶ババロア 664/36.7/2.2	★ シシリアンライス ★ 野菜スープ ★ ほうれん草とキノコのリテー ★ パイン 642/17.7/3.0
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
★ ドライカレー ★ ブロッコリーとコーンの和え物 ★ フルーチェ 606/25.7/3.3	★ パン 野菜スープ ★ マカロニグラタン ★ たまごサラダ ★ 青リンゴゼリー 822/37.0/4.2	わかめご飯 清まし汁 ★ 鯖の塩焼き ★ 竹の子の煮物 ★ あんみつ風 619/28.7/3.4	たらこスパゲティ ★ サラダ ★ カフェオレ ★ メロンのミニロールケーキ 655/24.6/3.2	ご飯 みそ汁 ★ 鶏の山賊焼き ★ ひじきの煮物 ★ キウイ 605/27.7/2.9
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
★ 塩ラーメン ★ エビシラ馒头 ★ 今川焼 (カスタード) ★ 麺の汁を全て飲んだ時の値です。 617/30.1/8.9	★ ホットドック ★ ミネストローネ ★ フレンチサラダ ★ パイン 760/27.4/4.3	シーフードピラフ ★ 冷製パンブキンポタージュ ★ パプリカのサラダ ★ コーヒーゼリー 608/19.8/3.0	ルーローハン ★ 春雨スープ ★ 茄子の南蛮煮 ★ バナナ 592/23.8/3.7	ご飯 清まし汁 ★ 白身魚の磯辺揚げ ★ 三色しのだ煮 ★ しっとりどらやき 691/36.6/3.2

エネルギー/たんぱく質/塩分

★ ←このマークは、各利用者の方からのリクエストメニューです。