



# 6月の献立表

\* 献立は材料の関係で  
変更することがあります。

## 旬歳記



### 今月の旬菜 〈きゅうり〉

きゅうりは、胡(西域)からきた瓜という意味で「胡瓜」、また完熟すると黄色になることから「黄瓜」とつけられたともいわれています。新鮮なきゅうりとは、皮の色が濃く、はりがあり、イボが痛いくらいにとがっているものです。曲がっていても味、栄養、鮮度に変わりはありませんが、太さが均一なものがよいでしょう。きゅうりに含まれているカリウムには、体の余分な塩分を排出したり、利尿作用があるといわれています。冷房の効きすぎによる体調不調やだるさ、むくみといった症状に最適な野菜です。



月	火	水	木	金	土
1 ホタテクリームフライとお好み焼 人参とたけのこの金平 カリフラワーとカニカマのサラダ ごはん、清し汁 白桃缶、プリン	2 ケイチヤン丼 焼き豆腐の煮物 大根と人参のおかか和え みそ汁 黒糖まんじゅう	3 さわらの梅醤油焼き じゃが芋とベーコンの細切り炒め カリフラワーと枝豆の和え物 ごはん、清し汁 みかん缶、ゼリー	4 玉子丼 揚げなすのそぼろ炒め オクラのおかか和え みそ汁 ムーンライトソフトケーキ	5 カレーライス ポイルウインナー きゅうりとハムのサラダ 福神漬 オレンジ、ミニどら焼き	6 サバの竜田揚げ 小松菜の旨煮 ナスの和え物 ごはん、みそ汁 ランチパック
8 うどん かき揚げとちくわ天 南瓜の煮物 漬物、ごはん キウイフルーツ、パームクーヘン	9 肉団子の中華煮 じゃが芋とはんぺんの煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん、みそ汁 カスタードケーキ	10 かに玉風焼き 高野豆腐の含め煮 きゅうりのゴマ和え ごはん、中華スープ オレンジ、クッキー	11 豆腐ステーキ 餃子 拌三絲 ごはん、清し汁 クリームパン	12 コロケとエビフライ ほうれん草のソテー カリフラワーとコーンのマヨかけ ごはん、みそ汁 パイン缶、プリン	13 お楽しみメニュー
15 手作り麻婆ナス 厚揚げのみぞれ煮 ちくわサラダ ごはん、スープ りんご、ゼリー	16 赤魚の煮物 里芋の炒り煮 なます ごはん、清し汁 一口羊かん	17 野菜天ぷらの盛り合わせ 大根の煮物 冷や奴 ごはん、清し汁 白桃缶、シフォンケーキ	18 ハヤシライス ブロッコリーのトマト炒め キャベツのサラダ ムーンライト	19 きつねそば 豆腐ハンバーグ ピーマンのしらす炒め 漬物、ごはん りんご、ミニマドレーヌ	20 肉豆腐 卵とじ きゅうりと切干の酢の物 ごはん、みそ汁 よもぎまんじゅう
22 豚焼肉風 ふきの信田煮 マカロニサラダ ごはん、みそ汁 黄桃缶、ミニたい焼き	23 五目あんどう じゃが芋とピーマンのソテー オクラの和え物 ごはん、みそ汁 いちご蒸しパン	24 白身フライの野菜あんかけ 糸切昆布の煮物 大根と干しえびの和え物 ごはん、みそ汁 りんご、プリン	25 カレーうどん がんもの煮物 人参サラダ 漬物、ごはん 黒糖まんじゅう	26 いなり寿司 しんじょうの煮物 ナスのおかか和え 茶わん蒸し みかん缶、ドーナツ	27 サバの塩焼き じゃが芋の煮つ転がし キャベツと人参の浅漬け ごはん、スープ ヨーグルト
29 豆腐カツの肉味噌かけ 大根と竹輪の煮物 オクラのゴマ和え ごはん、清し汁 キウイフルーツ、カントリーマアム	30 肉そば ひじき煮 きゅうりと人参の塩もみ 竹輪の磯部揚げ、ごはん 薄皮まんじゅう				