



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曲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 ポトフ もやしとニラのソテー ツナサラダ ごはん クリームパン	2 かけうどん ひじきと卵の炒め物 オクラの和え物 煮豆、ごはん オレンジ、コーヒーゼリー	3 ミートボール カレーポテト きゅうりとトマトのサイコロサラダ ごはん、スープ マリービスケット
5 ケイちゃん しんじょうの生姜煮 ほうれん草のしらす和え ごはん、清し汁 パイン缶、プリン	6 肉団子の中華煮 じゃが芋とはんぺんの煮物 小松菜の和え物 ごはん、みそ汁 まんじゅう(白あん)	7 赤魚の生姜あんかけ 大根のそぼろ煮 春雨華風和え ごはん、みそ汁 オレンジ、ロールケーキ	8 梅とろろうどん れんこんの煮物 キャベツとしめじのポン酢和え 煮豆、ごはん カスタードケーキ	9 エビフライとウインナー ほうれん草とハムのソテー きゅうりのツナ和え ごはん、スープ 黄桃缶、ミニマドレーヌ	10 親子煮 ひじき豆 春雨サラダ ごはん、みそ汁 ミニ今川焼
12 手作り麻婆ナス 厚揚げの煮物 チンゲン菜と竹輪の中華和え ごはん、スープ りんご、バームクーヘン	13 カレイの煮つけ れんこんの炒り煮 大根なます ごはん、清し汁 ムーンライトソフトケーキ	14 鶏野菜そば 里芋の鶏そぼろあんかけ ピーマンのしらす和え ごはん パイン缶、ドーナツ	15 豆腐ハンバーグ 菜の花の卵とじ オクラの和え物 ごはん、清し汁 ワッフル	16 ビビンバ丼 大根とえのきの炒め煮 チンゲン菜の和え物 スープ りんご、クッキー	17 サバの味噌煮 焼き豆腐の甘辛煮 きゅうりと切干の酢の物 ごはん、清し汁 ヨーグルト
19 エビ団子の冷やし鉢 若竹煮 ほうれん草のお浸し ごはん、みそ汁 白桃缶、ミニどら焼き	20 カレーうどん がんもの煮物 春雨サラダ ごはん マリービスケット	21 お楽しみメニュー	22 豚肉となすの炒め煮 大根とベーコンのとろみ煮 たけのこのおかか和え ごはん、みそ汁 まんじゅう(こしあん)	23 カレイの煮つけ 南瓜の甘煮 菜の花の和え物 ごはん、みそ汁 みかん缶、ミニたい焼き	24 肉団子のケチャップ煮 ふろふき大根 インゲンの和え物 ごはん、清し汁 一口羊かん
26 鶏のみそ焼き ごぼうの旨煮 チンゲン菜のサラダ ごはん、スープ オレンジ、コーヒーゼリー	27 タラのおろしかけ 切干大根煮 カリフラワーの和え物 ごはん、清し汁 カスタードケーキ	28 鶏のオーロラ煮 キャベツのツナ炒め きゅうりのしらす和え ごはん、みそ汁 白桃缶、プリン	29 白身魚フライ 大根と人参の金平 小松菜のゴマ和え ごはん、みそ汁 あんぱん	30 チキンカレー コロッケ ブロッコリーのサラダ 福神漬 オレンジ、プチケーキ	