

6月 献立

1日~16日

今月の
イベント

15日(月)昼:入梅

24日(水)昼:朝ドラ「春よ、来い」(大阪府)

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)
朝食	梅しらす雑炊 鶏肉と里芋の煮物 フルーツ・フルーツカクテル缶	五目雑炊 生揚げと野菜の煮物 漬物 桜大根	卵雑炊 魚肉ソーセージの野菜炒め 漬物 沢庵漬	青菜と小柱の雑炊 厚焼卵 フルーツ・白桃缶	鮭きのご雑炊 里芋と人参の煮物 フルーツ・黄桃缶	雑炊(野菜) 和風スクランブル 漬物 浅漬け(キュウリ)	リゾット 南瓜のそぼろあんかけ 漬物 しば漬	雑炊(しらす) 茄子とピーマンの鍋しぎ 漬物 桜大根
昼食	御飯 豆腐の肉味噌かけ 切干大根の煮物 カリフラワーのナムル和え すまし汁	袷 塩豚丼 車麩の煮物 青梗菜のおかか和え 味噌汁	御飯 鶏肉のガーリックソテー 小松菜とコーンの炒め物 パンプキンサラダ 味噌汁	御飯 揚げ魚の野菜あん(メルサ) アスパラソテー 豆とツナのサラダ すまし汁	ちゃんぽんめん 青梗菜の卵炒め 人参と蒸し鶏のサラダ	御飯 魚のマヨネーズ蒸(パサ) 付け合せ キャベツとシラスの炒め煮 ブロッコリーのチーズサラダ 味噌汁	御飯 豚肉の漬焼・和ソ添え ポテトのリヨネーズ マヨの胡麻ドレッシング すまし汁	御飯 めばるの照焼 竹輪と野菜の胡麻マヨ炒め キュウリのドレッシングかけ 味噌汁
おやつ	ヨーグルト	ゼリー60(抹茶)	ゼリー(マスカット)	ヨーグルト	芋ようかん	チョコプリン	コーヒー牛乳	ゼリー60(ぶどう)
夕食	御飯 魚の明太子マヨネーズ焼(パサ) ごぼうサラダ 味噌汁 フルーツ・ミカン缶	御飯 魚の焼き浸し(サバ) なすの煮物 味噌汁 フルーツ・白桃缶	御飯 白身魚の治部煮(タラ) マカロニソテー(ケチャップ) 味噌汁 フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 酢鶏 白菜の帆立風味サラダ 味噌汁 フルーツ・リンゴ缶	御飯 魚の韓国風照焼(サバ) ひじきと薩摩揚げの煮物 味噌汁 フルーツ・ヨーグルト	御飯 挽肉とピーマンの炒め物 さつま芋のレースン煮 中華スープ フルーツ・パイン缶	御飯 ますのバター醤油風味焼 付け合せ カリフラワーのドレッシング和え 味噌汁 フルーツ・マンゴー缶	御飯 筑前煮 かぶのマリネ すまし汁 フルーツ・ミカン缶
	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)
朝食	ミルク粥S 白菜の卵とじ フルーツ・リンゴ缶	中華風雑炊 肉詰めいなりの煮物 漬物 浅漬け(キュウリ)	か雑炊 小松菜の卵炒め 福神漬	梅しらす雑炊 ウインナーの野菜炒め フルーツ・フルーツカクテル缶	五目雑炊 佃団子の煮物 漬物 しば漬	卵雑炊 生揚げと野菜の煮物 フルーツ・黄桃缶	鮭きのご雑炊 魚肉ソーセージの野菜炒め 漬物 沢庵漬	リゾット 炒り豆腐(ミックスベジタブル) 漬物 浅漬け(キュウリ)
昼食	きつねそば 肉団子の甘辛煮 枝豆とワカメの和え物	御飯 アジのチーズパン粉焼 レンコンのベーコン炒め モズクとオクラの酢の物 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼 冬瓜とアサリの炒め物 パンプキンサラダ すまし汁	御飯 揚げ魚のおろしソース(メルサ) 小松菜のシラス煮 ヒジキサラダ 味噌汁	食パン(6枚切り) いちごジャム イタリアンハンバーグ 付け合せ マヨの胡麻ドレッシング コーンポタージュ	御飯 魚のバーベキューソース焼(メルサ) 大根と人参の煮付け インゲンの生姜和え 味噌汁	もろこしごはん 豚肉のレモン蒸 なすの揚げ浸し 人参と青菜の胡麻和え みょうが入り味噌汁 梅ゼリー	御飯 魚の味噌マヨネーズ焼(タラ) ミートボールのコンソメ煮 サツマ芋サラダ 味噌汁
おやつ	抹茶パウンド	ヨーグルト	水羊羹(抹茶)	ゼリー60(ストロベリー)	ヨーグルト	アップルジュース	ヨーグルト	水羊羹(コリアン)
夕食	御飯 ますのレモン醤油焼 三色ナムル 味噌汁 フルーツ・ヨーグルト	御飯 チキンと野菜のトマト煮 キャベツとシラスの炒め煮 すまし汁 フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 サバの甘辛煮 人参と蒸し鶏のサラダ 味噌汁 フルーツ・リンゴ缶	御飯 鶏肉のマーマレード照焼 茄子の生姜炒め 味噌汁 フルーツ・黄桃缶	御飯 魚の梅照焼(シバ) 鶏れんこん煮 味噌汁 フルーツ・パイン缶	御飯 肉じゃが(豚肉) 菜の花の煮浸し 味噌汁 フルーツ・マンゴー缶	御飯 めばるの山椒焼 大根の酢の物 すまし汁 フルーツ・ミカン缶	御飯 袷 塩サバ 付け合せ キャベツの三色炒め 味噌汁 フルーツ・白桃缶

6月 献立

17日~30日

今月の
イベント

15日(月)昼:入梅

24日(水)昼:朝ドラ「春よ、来い」(大阪府)

	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
朝食	卵雑炊 茄子とピーマンの甘辛炒め フルーツ・黄桃缶	青菜と小柱の雑炊 車麩の卵とじ フルーツ・パン缶	雑炊(しらす) 里芋のそぼろ煮 漬物 しば漬	ミルク粥S 薩摩揚と大根の煮物 漬物 桜大根	中華風雑炊 ウインナーの野菜炒め 漬物 沢庵漬	か雑炊 肉詰めいなりの煮物 フルーツ・フルーツカクテル缶	梅しらす雑炊 チーズ入りスクランブル 福神漬	鮭きのご雑炊 つみれと野菜の煮物 フルーツ・黄桃缶
昼食	夏野菜ハンカチ ホウレン草とアサリの炒め物 モヤシのサラダ 味噌汁	スパゲティ・ミートソース 菜の花の炒め物 ブロッコリー・コーンサラダ	御飯 鶏肉の中華炒め カリフラワーの中華煮 中華和え 味噌汁	御飯 魚のオーロラソース焼き(ハサ) 南瓜の煮物 人参と蒸し鶏のサラダ 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 ピーマン炒め ヒジキサラダ すまし汁	御飯 鱈のバター醤油風味焼 野菜の塩麹炒め 豆サラダ 味噌汁	御飯 豚肉と生揚げの甘辛煮 マカロニのトマト煮 南瓜のサラダ 味噌汁	梅入り黒豆ごはん お好み焼 ナスとミョウガのポン酢和え 肉吸い :豆乳プリン みたらしソース
おやつ	ゼリー60(青りんご)	マンゴープリン	いちごムース	ヨーグルト	アップルジュース	バナナパノア	ゼリー60(コーヒー)	ヨーグルト
夕食	御飯 魚の南部焼(シバ)ー シューマイ 中華スープ フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 豚肉の梅しそ焼 大根のそぼろ煮 すまし汁 フルーツ・ヨーグルト	御飯 回鍋肉 ホウレン草の胡麻和え 中華スープ フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏肉のガーリックソテー 枝豆とワカメの和え物 かき玉汁 フルーツ・パン缶	御飯 魚の沢煮(メルサ) なすの煮物 味噌汁 フルーツ・マンゴー缶	御飯 豚肉の粒マスタードソース キャベツのゴマ和え 中華スープ フルーツ・カン缶	御飯 魚の味噌マヨネーズ焼(ハサ) ホウレン草のおかか和え 豆乳スープ フルーツ・白桃缶	御飯 鶏肉の韓国風照焼 ブロッコリーのチーズサラダ 味噌汁 フルーツ・フルーツカクテル缶
	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	<h2>12の月の和風月名</h2> <h3>6月:水無月(みなづき)</h3> <p>水無月の「無」は「ない」という意味ではなく、助詞の「の」を意味するもので、田んぼに水を張る季節であることから「水の月」になったという説が有力です。</p> <p>この他、田植えという大仕事を終える月であることから「皆やり尽くした」という意味の「皆仕尽(みなしつき)」が転じて水無月になったという説や、文字通り「水が干上がる暑い季節」だからという説も存在します。</p>  <p>清風園 栄養課</p>	
朝食	卵雑炊 ウインナーの野菜炒め 漬物 しば漬	五目雑炊 肉詰めいなりの煮物 フルーツ・フルーツカクテル缶	青菜と小柱の雑炊 和風スクランブル 漬物 沢庵漬	雑炊(野菜) 大根とつみれの煮物 漬物 浅漬け(キュウリ)	リゾット 魚肉ソーセージの野菜炒め フルーツ・黄桃缶	雑炊(しらす) サツマアゲと野菜の炒め物 フルーツ・パン缶		
昼食	御飯 鶏肉の生姜焼 エビとインゲンのソテー 三色ナムル 味噌汁	食パン(6枚切り) ブルーベリージャム スパニッシュオムレツ キャベツと蒸し鶏のサラダ コーンポタージュ	御飯 豚肉のスタミナ炒め 切昆布の炒り煮 ホウレン草の和風トッピング 味噌汁	御飯 魚のヒレカツ(メルサ) なすの揚げ煮 ヒジキサラダ 味噌汁	煮込みうどん シューマイ キュウリとカブの梅風味サラダ	御飯 鯖のミン焼 冬瓜の味噌煮 スパゲティ・サラダ すまし汁		
おやつ	水羊羹(抹茶)	ゼリー60(ピーチ)	ヨーグルト	グレープジュース	ゼリー60(抹茶)	ヨーグルト		
夕食	御飯 ますの塩麹焼 ホウレン草の胡麻和え コンソメスープ フルーツ・りんご缶	御飯 豚肉と野菜のトマト煮 カリフラワーのカルシ和え すまし汁 フルーツ・黄桃缶	御飯 魚のタルタルソース焼(メルサ) 付け合せ 小松菜のサラダ コンソメスープ フルーツ・パン缶	御飯 鶏肉のピナツソースかけ 付け合せ モヤシと挽肉の炒め物 味噌汁 フルーツ・マンゴー缶	御飯 めばるのチーズ焼 人参のフレンチサラダ 味噌汁 フルーツ・ヨーグルト	御飯 中華風卵焼 インゲンの胡麻炒め 味噌汁 フルーツ・白桃缶		