



6月 3日(月)～ 6月 9日(日)

予定献立表



	6月 3日(月)	6月 4日(火)	6月 5日(水)	6月 6日(木)	6月 7日(金)	6月 8日(土)	6月 9日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 こうや豆腐の卵とじ 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ジャーマンポテト風 ゆかり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐のおろしあんかけ ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ミートボールと野菜の煮物 なめたけおろし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 彩りたまご焼き 花野菜のサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 温泉卵 きゃべつの煮ひたし のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 小松菜ごま和え ふりかけ 牛乳
昼食	牛丼 みそ汁 ほうれん草の白和え 果物	ご飯 けんちん汁 かれいの照り焼き かぼちゃサラダ 果物	きのこご飯 すまし汁 しそ入り鶏つくね ブロッコリーとじゃが芋のサラダ 果物	ご飯 すまし汁 白身魚のフライ かぶの酢の物 果物	ご飯 すまし汁 鶏肉のきのこクリームソース なすのみぞれ和え 果物	ご飯 コーンポタージュスープ 和風ハンバーグ・照焼ソース 切り干し大根のサラダ 果物	ご飯 みそ汁 ロールカツ もやしのナムル 果物
おやつ	カスタードケーキ・お茶 *キャラメルプリン*	黒糖カステラ・お茶 *レアチーズケーキ*	マロンワッフル・コーヒー *きなマンジェ*	黒糖まんじゅう・お茶 *ココアババロア*	クリームブッセ・お茶 *あずきプリン*	ミルクまんじゅう・お茶 *コーヒーゼリー*	ソフトクレープ・紅茶 *プリン*
夕食	ご飯 すまし汁 鮭のあんかけ さつま芋のはちみつバター 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉の塩麴炒め なすの生姜和え ラブレ	ご飯 みそ汁 魚のコーン焼き 白菜のおかか和え ホワイトアップル乳酸菌	ご飯 みそ汁 肉巻き大根の角煮風 きゅうりの梅かつお 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 さわらのカレームニエル じゃがいも土佐煮 漬物	ご飯 みそ汁 かれいの野菜あん チンゲン菜と竹輪の和え物 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 きんめと大根の煮つけ カリフラワーのタロコサラダ 三色豆
	エネルギー 1551 Kcal 脂質 46.4 g たんぱく質 53.2 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1517 Kcal 脂質 39.3 g たんぱく質 56.2 g 塩分 5.6 g	エネルギー 1512 Kcal 脂質 36.1 g たんぱく質 59.2 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1566 Kcal 脂質 40.1 g たんぱく質 55.3 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1503 Kcal 脂質 45.1 g たんぱく質 61.4 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1531 Kcal 脂質 36.5 g たんぱく質 60.4 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1575 Kcal 脂質 39.3 g たんぱく質 63.1 g 塩分 7.6 g

配送・材料の都合により、献立内容に変更がある場合がございます

旬の食材 オクラ

オクラは粘り気と表面の産毛が特徴の緑黄色野菜です。

独特の粘りはペクチンやムチンといった水溶性食物繊維です。この水溶性食物繊維は、整腸効果が期待できるほか、血糖値の上昇を抑えたり、悪玉コレステロールの吸収を妨げる働きがあります。

また、ムチンは粘膜を保護する働きもあるため、胃腸が弱りがちになる暑い季節には、おすすめの野菜です。

