



# 6月24日(月)～ 6月30日(日) 予定献立表



	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 やわらかはんぺん煮物 小松菜としらすのお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 変わりオムレツ ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐のおろしあんかけ 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 菜の花の煮びたし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚揚げとなすの煮物 チンゲン菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 大根とはんぺんの煮物 小松菜ごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草の卵とじ なめたけおろし ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 千草焼き キャベツときのこのサラダ 果物	ご飯 すまし汁 鮭のマヨネーズ焼き キュウリとホタテの酢の物 果物	えびとしらすのピラフ トマトと卵のスープ ほうれん草のごまあえ 果物	ご飯 みそ汁 白身魚の唐揚げ タラモサラダ 果物	ハヤシライス コンソメスープ 切り干し大根のサラダ 果物	ご飯 みそ汁 鶏唐揚げの野菜あん いんげんの変わりあえ 果物	ご飯 みそ汁 あじフライ ブロッコリーのゴマサラダ 果物
おやつ	おからケーキ・ココア *プリン*	ココアワッフル・お茶 *キャラメルプリン*	もみじまんじゅう・お茶 *ミルクプリン*	カステラ・お茶 *ほうじ茶プリン*	メイプルプテケーキ・紅茶 *きなマンジェ*	バームクーヘン・紅茶 *チョコレートパバロア*	イチゴロールケーキ・お茶 *イチゴムース*
夕食	ご飯 すまし汁 鱈の金山寺みそ焼き チンゲン菜と竹輪の和え物 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 じゃが芋の肉巻き 中華風温奴 乳酸菌飲料	ご飯 みそ汁 手作りチャーシュー ブロッコリーとツナのサラダ 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 筑前煮 厚焼き卵 白花豆	ご飯 みそ汁 ほっけの炊き合わせ 小松菜のナムル ラブレ	ご飯 すまし汁 かれいのもろみ焼き さつま芋とブルーンの煮物 サブリミックスゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のカレー醤油煮 かぼちゃサラダ 野菜ジュース
	エネルギー 1483 Kcal 脂質 37.4 g たんぱく質 55.2 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1601 Kcal 脂質 57.6 g たんぱく質 56.2 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1424 Kcal 脂質 35.3 g たんぱく質 54.6 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1603 Kcal 脂質 35.5 g たんぱく質 71.1 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1499 Kcal 脂質 43.9 g たんぱく質 53.1 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1546 Kcal 脂質 32.1 g たんぱく質 63.4 g 塩分 7 g	エネルギー 1455 Kcal 脂質 39.3 g たんぱく質 61.4 g 塩分 7 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 生姜

一年中手に入る生姜ですが、この時期は「新生姜」が出回ります。

新生姜は春に植えて、夏に収穫したもので、秋に収穫して数ヶ月貯蔵してから出荷するのが一般的な生姜です。

新生姜は辛みが少なく水分が多いので、生食に向いています。

独特な辛みはジンゲロールという成分で、血行を良くしたり、体を温める働きがあり、風邪や冷え性の改善に役立つと

知られています。生で食べたり、すりおろしたり、料理に合わせてさまざまに使いこなせる野菜の一つです。

