

6月10日(月)～ 6月16日(日) 予定献立表

	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)	6月16日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 大根の炒め煮 チンゲン菜ののり浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 やわらか大豆ボール チンゲン菜のごま和え あまのり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 大根とはんぺんの煮物 ほうれん草のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 やわらかはんぺん含め煮 しらすおろし いりこみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐のさっと煮 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草と卵の炒め物 冬瓜の含め煮 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 プレーンオムレツ 菜の花のお浸し ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 鶏肉のおろし煮 ブロッコリーと舞茸のゴマナムル 果物	カレーライス ほうれん草スープ 大根しそサラダ オレンジゼリー	ご飯 豚汁 さばの照り焼き いんげんと蒸し鶏のサラダ 果物	ご飯 かぼちゃスープ ミートローフ かぶの酢の物 果物	ご飯 みそ汁 白身魚のあけぼの揚げ きやべつの煮びたし 果物	ご飯 すまし汁 鶏肉のマスタードソース 菜の花のおかか和え 果物	ご飯 みそ汁 重ね肉の酢豚 ブロッコリーとカニカマサラダ 果物
おやつ	バームクーヘン・お茶 *バナナムース*	あずきワッフル・お茶 *抹茶ミルクプリン*	やわらかまんじゅう・お茶 *ココアムース*	シベリア・お茶 *ほうじ茶プリン*	ソフトクレープ・紅茶 *抹茶プリン*	おからケーキ・ココア *プリン*	りんごプーチケーキ・お茶 *杏仁豆腐*
夕食	ご飯 すまし汁 さわらの塩こうじ焼き かぼちゃのいとこ煮 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 たらの野菜あんかけ きゅうりの酢の物 ホワイトアップル乳酸菌	ご飯 豆腐のスープ やわらか焼き餃子 キャベツと焼き豚の和え物 飲むヨーグルト	ご飯 すまし汁 鮭の塩焼き 小松菜の煮びたし 白花豆	ご飯 すまし汁 つくねの甘辛煮 いんげんとツナのサラダ 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 あじのみりん漬け焼き トマトサラダ きゅうり漬け	ご飯 すまし汁 赤魚の煮付け ほうれん草の白和え 乳酸菌飲料
	エネルギー 1485 Kcal 脂質 33.6 g たんぱく質 56.9 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1506 Kcal 脂質 32.6 g たんぱく質 49.6 g 塩分 8 g	エネルギー 1477 Kcal 脂質 39.8 g たんぱく質 54.1 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1516 Kcal 脂質 36.7 g たんぱく質 58.6 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1560 Kcal 脂質 37.6 g たんぱく質 60.7 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1527 Kcal 脂質 41.1 g たんぱく質 60.3 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1522 Kcal 脂質 39.9 g たんぱく質 59.2 g 塩分 6.4 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 梅

梅は梅干し、梅酒、梅ジャムなどさまざまな用途に活用できるうえ、疲労回復や血流改善といった効果も期待できる果実です。日本には飛鳥時代の頃に伝わってきたようで、平安時代には梅を塩漬けた梅干しが作られ始めましたが、当時は薬として用いられたそうです。

梅に含まれるクエン酸は疲れの原因となる乳酸を蓄積させずにエネルギー代謝をスムーズにするため、疲労回復に役立つと言われています。

