



6月23日(月)～ 6月29日(日)

予定献立表



	6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)	6月28日(土)	6月29日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 かまぼこの卵とじ チンゲン菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚揚げの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 いこみ高野のあんかけ 菜の花のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物 チンゲン菜のお浸し いりこみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 きゅうりとツナサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げの煮物 小松菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐のおろしあんかけ 白菜のごまあえ たいみそ 牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 白身魚のフライ もやしのナムル 果物	ひじきの炊き込みご飯 みそ汁 松風焼き キャベツのゴマサラダ 果物	ご飯 ポトフ風スープ 鶏肉の梅マヨ焼き 白菜のごまあえ 果物	ドライカレー 青菜のスープ キャベツときのこのサラダ いちごゼリー	ご飯 みそ汁 たらのおろしあんかけ 菜の花と竹輪の和え物 果物	ご飯 コンソメスープ 和風チキンローフ ひじきの白和え 果物	ご飯 すまし汁 鶏肉の昆布入り天ぷら なすのずんだみそ和え 果物
おやつ	チョコブッセ・紅茶 * かぼちゃババロア *	黒糖まんじゅう・お茶 * キャラメルプリン *	蒸しケーキ・紅茶 * 杏仁豆腐 *	どら焼き・お茶 * ミルクプリン *	イチゴロールケーキ・お茶 * イチゴプリン *	カステラ・お茶 * 水ようかん *	もみじまんじゅう・お茶 * プリン *
夕食	ご飯 白菜の中華スープ チンジャオロース トマトゼリーのサラダ 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 白身魚の照り焼き かぶのクリーム煮 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 鱈のみそバター風味 キャベツの三色サラダ 乳酸菌飲料	ご飯 すまし汁 白身魚の生姜照り焼き ブロッコリーの塩昆布和え 煮豆	ご飯 中華風かき玉スープ 八宝菜風炒め物 なすのお浸し 三色豆	ご飯 みそ汁 赤魚みりん漬け焼き かぼちゃサラダ 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 ほっけのごま煮つけ さつま芋とプルーンの煮物 野菜ジュース
	エネルギー 1576 Kcal 脂質 38.9 g たんぱく質 52.9 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1494 Kcal 脂質 36.2 g たんぱく質 57.2 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1528 Kcal 脂質 45 g たんぱく質 62.4 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1504 Kcal 脂質 35.5 g たんぱく質 57 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1533 Kcal 脂質 41.5 g たんぱく質 62.2 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1494 Kcal 脂質 38.4 g たんぱく質 63 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1554 Kcal 脂質 32.6 g たんぱく質 53.7 g 塩分 6.7 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

注目食材 枝豆

枝豆の旬は7月から8月頃までです。品種によっては10月頃まで出回るものもありますが、夏真っ盛りの7月から8月に収穫のピークを迎えます。

枝豆には、筋肉づくりに欠かせないたんぱく質が豊富に含まれています。

また、腸内環境を整える食物繊維や、糖質の代謝にかかわるビタミンB₁なども含まれます。

お酒のお供としておなじみの枝豆ですが、日々のお料理にもたくさんのバリエーションを楽しめる食材です。

