

6月の献立（昼食）

日	月	火	水	木	金	土
		1 牛すじカレー 大根サラダ フルーツ	2 豚バラ大根煮 なすのみぞれかけ ブロccoliと 干しエビあえ ご飯	3 コロッケ エリンギと ほうれん草のソテー 山芋もずく ご飯	4 ちらし寿司 かきあげ 玉子豆腐 ほうれん草胡麻和え	5 鶏のパン粉焼き じゃが芋煮 コロコロサラダ ご飯
6 休	7 白身フライ マカロニサラダ いんげんのごま和え ご飯	8 八宝菜 大根の酢の物 冷奴 ご飯	9 ハンバーグ ハッシュドポテト フルーツ ご飯	10 豚の生姜焼き 切干大根煮 サラダ ご飯	11 鶏の唐揚げ 温野菜 高野煮 ご飯	12 すき焼き風煮 ひじきサラダ ブロccoliと ツナの和え物 ご飯
13 休	14 肉じゃが 酢の物 煮豆 ご飯	15 チキンソテー なすの生姜醤油 かぼちゃサラダ ご飯	16 魚の味噌煮 きゅうりの酢の物 がんも煮 ご飯	17 えびフライ ビーンズサラダ 春雨とハムの 酢の物 ご飯	18 ビビンバ丼 おから キャベツのじゃこ和え	19 豚バラ大根 おくらの胡麻和え もずく ご飯
20 	21 ミンチカツ 筑前煮 トマトサラダ ご飯	22 魚の味噌マヨ焼き 小芋のそぼろ煮 厚揚げの 生姜ポン酢 ご飯	23 冷製サラダパスタ チキンナゲット フルーツ ご飯	24 チャーハン 春巻き きのこの和え物 杏仁豆腐	25 酢鶏 春雨サラダ 玉子豆腐 ご飯	26 おでん ほうれん草じゃこ和え 煮豆 ご飯
27 休	28 豚の生姜焼き 粉ふき芋 小松菜の和え物 ご飯	29 焼きそば しゅうまい デザート ご飯	30 すき焼き風煮 三色和え もずく ご飯			

※ その日の仕入れの状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。



栄養一口メモ!!

●6月「ご飯の力」

ご飯は栄養素の中では「炭水化物」と言われる栄養素が多く含まれています。

炭水化物は身体の中でガソリンの役割をしており、もし食わずにおかずだけを食べてしまうと代わりに筋肉などを溶かしてしまい体重を減らす原因になります。

食欲がないときでも少しずつ食べるようにしましょう。