

# 6月の献立（夕食）

日	月	火	水	木	金	土
		1 ししゃもの南蛮漬け 三色和え ふろふき大根 ご飯	2 ミートスパゲティ 粉ふき芋 ミモザサラダ ご飯	3 魚の塩焼き 筑前煮 揚げだし豆腐 ご飯	4 肉じゃが きゅうりの酢の物 しょうが天 ご飯	5 ホイコーロー しゅうまい 春雨サラダ ご飯
6 <b>休</b>	7 三色井 金時豆 ブロッコリーおかか和え	8 魚の煮付け ほうれん草の白和え 小芋煮 ご飯	9 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ デザート ご飯	10 マーボー豆腐 ほうれん草のナムル かに玉のあんかけ ご飯	11 魚のホイル焼き 寄せ煮 もやしのゆかり和え ご飯	12 野菜炒め 胡麻豆腐 厚揚げの煮物 ご飯
13 <b>休</b>	14 焼きそば ぎょうざ ゆず大根と 貝割れ和え ご飯	15 田舎煮 もやしと かにかの酢の物 小松菜の煮浸し ご飯	16 カツカレー グリーンサラダ フルーツ	17 オムレツ ポテトサラダ ブロッコリーの和え物 ご飯	18 肉団子の 豆乳スープ煮 海藻サラダ フルーツ ご飯	19 魚のカレー焼き ちくわのきんぴら いんげんおかか和え ご飯
20 	21 親子丼 きゅうりとみょうがの 酢の物 じゃが芋煮	22 スタミナ焼き ごま豆腐 小籠包 ご飯	23 豚テキ ブロッコリーの 辛子マヨネーズ 大根の大葉和え ご飯	24 魚の煮付け 茄子のみぞれ和え 高野の玉子とじ ご飯	25 ハヤシライス パンプキンサラダ ナゲット	26 お好み焼き もやしのゆかり和え マンゴーゼリー ご飯
27 <b>休</b>	28 ハムカツ ツナサラダ 小松菜の和え物 ご飯	29 魚の塩焼き 炒り豆腐 白菜の煮浸し ご飯	30 鶏の照焼き ひじきサラダ おから 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。