

6月のこんだて



間もなく梅雨入りを迎え、じめじめ蒸し暑い日がやってきます。体調を崩したり、食欲が落ちやすくなるこの時期にはさっぱりとした梅干がおすすめです。梅干にはからだの回復や予防だけでなく、食品の防腐剤としての効果もあります。6月の献立にも度々登場します。

<p>間もなく梅雨入りを迎え、じめじめ蒸し暑い日がやってきます。体調を崩したり、食欲が落ちやすくなるこの時期にはさっぱりとした梅干がおすすめです。梅干にはからだの回復や予防だけでなく、食品の防腐剤としての効果もあります。6月の献立にも度々登場します。</p>						
	1 ・ごはん ・魚の塩焼き ・ひじきと根菜の煮物 (大根 人参 れんこん) ・いんげんの梅おかか和え (キャベツ、ささみ いんげん) ・もずくのみそ汁	2 ・そぼろごはん (鶏ひき肉、人参、しいたけ) ・セロリのきんぴら (セロリ、人参、れんこん) ・きゅうりの中華和え (切干大根、もやし、わかめ) ・キャベツのみそ汁	3 ・ごはん ・鶏肉のから揚げ ・じゃがいもの煮つけ (じゃがいも、人参、油揚げ) ・コールスローサラダ (キャベツ、人参) ・大根のスープ	4 ・小豆ようかん ・ ㊦ するめ	5 ・梅たくあんおにぎり ・ ㊦ 人参	6 ・俵おにぎり ・ ㊦ きゅうり・フルーツ
5 ・ごはん ・魚の塩焼き ・ひじきの煮物 (ごぼう、人参、いんげん) ・もやしの酢の物 (もやし、人参、わかめ) ・なめこのみそ汁	6 ・ごはん ・魚のみそ焼き ・小松菜の磯和え (小松菜、もやし、のり) ・じゃがいものサラダ (じゃがいも、しらす、梅干) ・わかめのみそ汁	7 ・ごはん ・鶏肉の塩麹焼き ・おから煮 (おから、人参、長ねぎ) ・キャベツのごま酢和え (キャベツ、人参、ごま) ・しめじのみそ汁	8 ・みょうがの混ぜごはん (きゅうり、みょうが、ごま) ・厚揚げのそぼろあん (厚揚げ、鶏ひき肉、いんげん) ・ささみのサラダ (キャベツ、ブロッコリー) ・すまし汁	9 ・ごはん ・鶏肉のトマト煮 (鶏肉、玉ねぎ、しめじ) ・じゃがいもサラダ (玉ねぎ、人参、レタス) ・セロリのスープ	10 ・ごはん ・肉じゃが (豚肉、玉ねぎ、人参) ・きゅうりの酢の物 (きゅうり、しらす、わかめ) ・しめじのみそ汁	
・ブルーベリージャム ・煮干 ケーキ	・いなり寿司 ・ ㊦ 昆布	・焼きじゃがいも ・ ㊦ するめ	・ごま団子 ・ ㊦ 煮干	・ずんだもち ・ ㊦ めつお節	・サーターアングー ・ ㊦ 昆布	
12 ・ごはん ・魚の照り焼き ・切干大根の煮物 (れんこん、人参、いんげん) ・小松菜の磯和え (小松菜、キャベツ、油揚げ) ・玉ねぎのみそ汁	13 ・ごはん ・魚のムニエル ・切干大根のブイヨン煮 (玉ねぎ、人参、ひよこ豆) ・マカロニサラダ (レタス、ブロッコリー) ・キャベツのみそ汁	14 ・ごはん ・アスパラの肉巻き (アスパラ、豚肉) ・ラタトゥイユ (玉ねぎ、なす、トマト) ・粉ふきいも ・オクラのスープ	15 ・鮭おろしスパゲティ ・トマトのマリネサラダ (トマト、玉ねぎ) ・お豆とセロリのサラダ (いんげん豆、キャベツ) ・玉ねぎのスープ	16 ・ごはん ・きびなごのから揚げ ・小松菜のナムル (小松菜、もやし、油揚げ) ・かぼちゃの温サラダ (かぼちゃ、ブロッコリー) ・人参のみそ汁	17 ・ごはん ・あじの干物コロッケ (じゃがいも、玉ねぎ、あじ) ・おくらの梅昆布和え (おくら、ささみ、梅干) ・ミニトマトのお浸し ・小松菜のみそ汁	
・フォカッチャ ・ ㊦ 煮干	・あんかけおにぎり ・ ㊦ 昆布	・黒糖まんじゅう ・ ㊦ するめ	・雑穀おにぎり ・ ㊦ ぬか漬け・フルーツ	・いももち ・ ㊦ めつお節	・いなり寿司 ・ ㊦ 昆布	
19 ・ごはん ・魚の照り焼き ・かぼちゃの甘煮 ・ささみのサラダ (キャベツ、人参、玉ねぎ) ・なすのみそ汁	20 ・ごはん ・鮭の南蛮漬け (鮭、ねぎ、パプリカ) ・根菜のブイヨン煮 (大根、人参、玉ねぎ、油揚げ) ・ズッキーニの素焼き ・大根のみそ汁	21 ・ごはん ・鶏肉の照り焼き ・五目豆 (大根、人参、ひよこ豆、昆布) ・アスパラの梅和え (アスパラ、玉ねぎ、ささみ) ・しめじのみそ汁	22 ・ごはん ・麻婆豆腐 (豚ひき肉、にら、ねぎ、豆腐) ・春雨サラダ (もやし、きゅうり、油揚げ) ・わかめのスープ	23 ・ごはん ・魚の西京焼き ・いんげんのごま和え (モロコいんげん、ごま) ・お麩じゃか煮 (じゃがいも、玉ねぎ、油麩) ・えのきのみそ汁	24 ・ごはん ・鶏肉の塩麹焼き ・キャベツのごま和え (小松菜、人参、ごま) ・きつまいもの昆布煮 (きつまいも、昆布) ・わかめのみそ汁	
・小豆の蒸しパン ・ ㊦ 煮干	・黒米おにぎり ・ ㊦ するめ・フルーツ	・梅しそパスタ ・ ㊦ 昆布	・かぼちゃのお焼き ・ ㊦ めつお節	・ちりめんおにぎり ・ ㊦ 甘酢大根	・水ようかん ・ ㊦ するめ	
26 ・新生姜ごはん ・いわしの丸干し ・切干大根の煮物 (切干大根、人参、油揚げ) ・キャベツの梅酢和え (きゅうり、オクラ、わかめ) ・じゃがいものみそ汁	27 ・ごはん ・魚の塩焼き ・ひじきと根菜の煮物 (ごぼう、人参、こんにゃく) ・もやしの酢の物 (もやし、人参、きゅうり) ・キャベツのみそ汁	28 ・わかめうどん (鶏肉、大根、みょうが、ねぎ) ・きんぴらごぼう (ごぼう、人参、ごま) ・きゅうりのしそ和え (キャベツ、きゅうり、しそ)	29 ・ごはん ・魚の塩焼き ・ずいきの煮物 (ごぼう、こんにゃく、油揚げ) ・きゅうりの梅和え (きゅうり、おくら、わかめ) ・大根のみそ汁	30 ・ごはん ・ししゃものマリネ ・きんぴられんこん (れんこん、人参、ごま) ・キャベツのごま和え (キャベツ、人参、ごま) ・わかめのみそ汁		
・のり巻きおにぎり ・ ㊦ するめ・フルーツ	・じゃがいものチジミ ・ ㊦ きゅうり	・ピラフおにぎり ・ ㊦ めつお節	・梅ジュースゼリー ・ ㊦ 人参	・水無月 ・ ㊦ 昆布		

