

6月のこんだて



| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| <p>1・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の塩焼き ひじきの煮物 (れんこん、人参、いんげん) もやしの酢の物 (人参、油揚げ、わかめ) しめじのみそ汁 | <p>2・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚のみそ焼き キャベツの煮びたし (キャベツ、人参、車麩) じゃが芋のサラダ (しらす、しそ、梅干し) なめこのみそ汁 | <p>3・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の塩麹焼き 厚揚げの甘辛煮 (大根、人参、いんげん) 小松菜の磯和え (キャベツ、人参、焼きのり) もやしのみそ汁 | <p>4 みょうかの混ぜごはん (きゅうり、みょうか、ごま)</p> <ul style="list-style-type: none"> 南瓜のそぼろ煮 (鶏ひき肉、いんげん) ぬか漬 ブロッコリーサラダ (キャベツ、ブロッコリー、人参) あおさのすまし汁 | <p>5・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のトマト煮 (玉ねぎ、しめじ、なす、大豆) ポテトサラダ (玉ねぎ、人参、コーン、レタス) セロリのスープ | <p>6・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼き (玉ねぎ、人参、ピーマン) きゅうりの梅和え (キャベツ、しらす、しそ) 豆腐のみそ汁 |
| <ul style="list-style-type: none"> じゃこおにぎり 昆布 | <ul style="list-style-type: none"> 夕焼けおにぎり かつお節 | <ul style="list-style-type: none"> ふかし芋 煮干し・フルーツ | <ul style="list-style-type: none"> 焼きうどん 昆布 | <ul style="list-style-type: none"> ブルーベリー米粉マフィン かつお節 | <ul style="list-style-type: none"> 塩パン 煮干し |
| <p>8・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ほっけの干物 さつまいもの甘煮 キャベツの梅和え (もやし、人参、しめじ) なすのみそ汁 | <p>9・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鮭の南蛮漬 野菜のブイヨン煮 (大根、人参、玉ねぎ、ブロッコリー) ズッキーニの素焼き 玉ねぎのみそ汁 | <p>10・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼き ひじきと根菜の煮物 (ごぼう、人参、こんにゃく) かんぴょうのごま酢和え (人参、キャベツ、コーン、ごま) 大根のみそ汁 | <p>11・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 | <p>12・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の西京焼き おから煮 (人参、れんこん、油揚げ、椎茸) いんげんのごま和え (モロッコいんげん、ごま) えのきのみそ汁 | <p>13・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鮭の塩焼き かんと昆布の煮物 (かんと、昆布、人参) キャベツのごま和え (小松菜、人参、ごま) 大根のみそ汁 |
| <ul style="list-style-type: none"> レーズン蒸しパン 煮干 | <ul style="list-style-type: none"> みそ焼きおにぎり 甘酢れんこん | <ul style="list-style-type: none"> しらすパスタ 昆布 | <ul style="list-style-type: none"> お好み焼き かつお節 | <ul style="list-style-type: none"> ピラフ風おにぎり 煮干し | <ul style="list-style-type: none"> さつまいも蒸しパン 昆布 |
| <p>15・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のみそ焼き 切干大根の煮物 (人参、れんこん、油揚げ) かぼちゃサラダ (玉ねぎ、レタス、人参) キャベツのみそ汁 | <p>16・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> アスパラの肉巻き ラタトゥイユ (玉ねぎ、トマト、キャベツ、なす) 粉ふきいも オクラのみそ汁 | <p>17・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚のムニエル ズッキーニ炒め (ズッキーニ、ベーコン) ごぼうの夏サラダ (水菜、人参、玉ねぎ) 野菜スープ | <p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> 鮭おろしスパゲティ トマトのマリネ (トマト、玉ねぎ) 手亡豆とセロリのサラダ (白いんげん、キャベツ、ベーコン) 人参のスープ | <p>19・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> きびごの唐揚げ 高野豆腐と根菜の煮物 (鶏肉、大根、人参、れんこん) 小松菜のナムル あおさのみそ汁 | <p>20・ひじきごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 厚揚げとにらの炒め煮 (玉ねぎ、いたけ、にら、人参) キャベツの甘酢漬 (キャベツ、人参、わかめ) 大根のみそ汁 |
| <ul style="list-style-type: none"> たくあんおにぎり 煮干し | <ul style="list-style-type: none"> 米粉のりんごケーキ かつお節 | <ul style="list-style-type: none"> 小豆ようかん 昆布 | <ul style="list-style-type: none"> ちりめん山椒おにぎり 甘酢大根 | <ul style="list-style-type: none"> ピザケーキ かつお節 | <ul style="list-style-type: none"> 梅干と白ごまおにぎり フルーツ・煮干し |
| <p>22・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉と春雨炒め (チンゲン菜、赤ピーマン、人参) もやしの酢の物 (わかめ、きゅうり、油揚げ) キャベツのスープ | <p>23・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚のパン粉焼き じゃがいものベーコン煮 (人参、パプリカ、玉ねぎ) コールスロー (きゅうり、人参、コーン) トマトのスープ | <p>24・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の照り焼き 五目豆 (ごぼう、人参、こんにゃく、大豆) アスパラの梅和え (ササミ、アスパラ、玉ねぎ) なすのみそ汁 | <p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> わかめうどん (鶏肉、大根、ねぎ、みょうか) ごぼうの塩きんぴら (ごぼう、人参、ベーコン、ごま) きゅうりのしそ漬 (キャベツ、きゅうり、大葉) | <p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> 新生姜ごはん いわしの丸干し お麩じゃが煮 キャベツの梅酢和え (小松菜、人参、油揚げ) もやしのみそ汁 | <p>27・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の塩麹焼き 鶏肉と厚揚げの味噌煮 (人参、玉ねぎ、さやいんげん) 小松菜のごま和え (小松菜、キャベツ、人参) えのきのみそ汁 |
| <ul style="list-style-type: none"> 焼きじゃが フルーツ・昆布 | <ul style="list-style-type: none"> 桜えびとにらのチジミ 歯固めきゅうり | <ul style="list-style-type: none"> 梅ジュースのゼリー 歯固め人参 | <ul style="list-style-type: none"> いなり寿し 煮干し | <ul style="list-style-type: none"> のり巻きおにぎり フルーツ・かつお節 | <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃのスコーン 煮干し |
| <p>29・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚のみそ焼き れんこんと鶏肉の炒め物 (鶏肉、人参、れんこん) キャベツのおかめ和え (キャベツ、小松菜、人参) もやしのみそ汁 | <p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃこのき煮ごはん 鶏手羽大根 マカロニサラダ (玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン) わかめのみそ汁 | <p>間もなく梅雨入りを迎え、湿気の多い蒸し暑い日が続くようになります。この時期は体調を崩しやすく、食欲も落ちがちです。そんな季節におすすめなのが、さっぱりとした梅干しです。梅干しには、体の調子を整える働きがあるだけでなく、保存性を高める働きもあるため、昔から食品の傷みを防ぐ目的でも使われてきました。</p>  | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> 黒糖きなこ蒸しパン 昆布 | <ul style="list-style-type: none"> ふかし芋 フルーツ・煮干し | | | | |