



R6年6月献立表



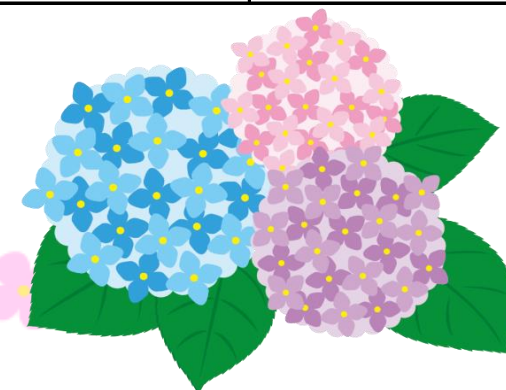
作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

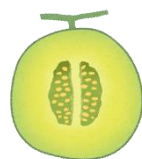
	5月27日 (月)	5月28日 (火)	5月29日 (水)	5月30日 (木)	5月31日 (金)	6月1日 (土)	6月2日 (日)
朝						蒸しパン	アルナパン
昼						カリフラワーとちくわのサラダ	プレーンオムレツ
おやつ						小松菜とベーコンのポトフ	白菜と人参の白ごま和え
夜						アルナヨーグルト	アルナヨーグルト
						御飯	御飯
						鶏肉のさっぱり煮	さわらの西京焼き
						キャベツとツナの炒め物	切干大根と鶏肉の煮物
						味噌汁(油揚げ・あさり)	いんげんのピーナッツ和え
						ミルク寒天(あんずソース)	すまし汁(えのき・しいたけ)
						クロレラ	ヤクルト400W
						アルナカレー	御飯
						温泉卵	豚肉ともやしの和風炒め
						フルーツ	高野豆腐の煮物
							さつまいものサラダ
							味噌汁(チンゲン菜・かまぼこ)

水無月

梅雨入り目前です！

ジメジメとした季節に入りますが、おいしいご飯をたくさん食べて、明るく、元気に過ごしていきましょう♪





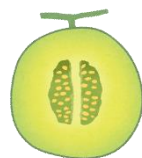
R6年6月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	6月3日 (月)	6月4日 (火)	6月5日 (水)	6月6日 (木)	6月7日 (金)	6月8日 (土)	6月9日 (日)
朝	食パン ポロニアソーセージ キャベツと鶏肉のスープ アルナヨーグルト	蒸しパン 玉子焼き うまい菜と豚肉の豆乳スープ アルナヨーグルト	ミニチョコクリームパン チキンナゲット(野菜ソース) 白菜と豚肉のスープ アルナヨーグルト	こしあんぱん ほうれん草のオムレツ ひじきと豆の和風マヨサラダ アルナヨーグルト	食パン 照り焼き風肉団子 かぼちゃのポタージュスープ アルナヨーグルト	チョコツイスト 5品目具材の玉子焼き カリフラワーとコーンのサラダ アルナヨーグルト	蒸しパン ブロッコリーのピーナツ和え 白菜と鶏肉のカレースープ アルナヨーグルト
昼	御飯 白身魚の唐揚げ ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(大根葉・しめじ) 黄桃のピーチジュレ	醤油ラーメン えびシューマイ カリフラワーとピーマンのマヨサラダ	御飯 ハンバーグ(きのこソース) 金時豆煮 平天のわさび和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	豚丼 白菜といかのとろみ炒め ブロッコリーとちりめん和え物 味噌汁(チンゲン菜・しめじ)	御飯 えびマカロニグラタンフライ もやしとニラの炒め物 味噌汁(白菜・人参) フルーツ(洋なし・パイナップル)	御飯 シロガネダラの香草パン粉焼き 大豆と鶏肉のトマト煮 白菜と大根葉のお浸し 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 鶏チリ 冷やし冬瓜 味噌汁(あさり・油揚げ) ヨーグルト
おやつ	お飲み物	手作りパンナコッタ	お飲み物	お飲み物	手作りももゼリー	クロレラ	ヤクルト400W
夜	御飯 擬製豆腐 大根と豚肉の炒め物 小松菜とちりめんの和え物 味噌汁(里芋・白ねぎ)	御飯 肉じゃが(牛肉) なすの揚げ浸し 味噌汁(おくら・巻麩) みかん	御飯 いわしの生姜煮 キャベツとウインナーの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	御飯 さばの塩焼き 山芋とちくわの煮物 もずく酢 味噌汁(豆腐)	御飯 鶏肉のくわ焼き 高野豆腐のサイコロ煮 うまい菜とツナのごまドレサラダ 味噌汁(なす)	アルナカレー 温泉卵 フルーツ	御飯 白身魚の煮付け れんこんと豚肉の金平 キャベツと平天の塩ごま和え 味噌汁(チンゲン菜・人参)





R6年6月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	6月10日 (月)	6月11日 (火)	6月12日 (水)	6月13日 (木)	6月14日 (金)	6月15日 (土)	6月16日 (日)
朝	食パン ミートオムレツ じゃがいもとベーコンのスープ アルナヨーグルト	リンゴジャムパン 野菜ミンチ巻き ブロッコリーのバジルドレサダ アルナヨーグルト	ミニあんぱん 擬製豆腐 クラムチャウダー アルナヨーグルト	コーヒークリームパン 磯巻き卵 白菜とウインナーの豆乳スープ アルナヨーグルト	食パン ハムチーズピカタ 鶏肉とうまい菜のスープ アルナヨーグルト	チョコツイスト レモンチキン うまい菜とかまぼこのサラダ アルナヨーグルト	食パン いかつみれ(コンソメ) もやしのピリ辛和え アルナヨーグルト
昼	あじさい寿司 里芋の鶏そぼろ煮 もやしとちくわの香味ドレサダ 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)	大豆のチキンカレー キャベツとコーンの和風ドレサダ 洋なし缶のオレンジジュレ	御飯 白身魚の竜田揚げ 金平ごぼう かぼちゃのサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 焼あじの南蛮漬け ひじきと豚肉の炒め煮 えのきの練りごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ゆかりご飯 天ぷら すまし汁 フルーツ	かつ丼 とう六豆煮 ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(人参・しめじ)	赤飯 刺身盛り 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 白菜の洋風お浸し 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)
おやつ	お飲み物	ねりきり	お飲み物	お飲み物	手作りはちみつレモンゼリー	クロレラ	ヤクルト400W
夜	御飯 豚肉と大根の利休煮 いかふくさ焼き いんげんとパプリカのサラダ すまし汁(とろろ昆布・花麩)	御飯 赤魚の焼き浸し れんこんと豚肉の炒り煮 大根のごま酢和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	御飯 回鍋肉 一口がんもの煮物 中華スープ マンゴー	御飯 鶏肉のマスタード焼き 大豆煮 マカロニサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 シロガネダラの煮付け 白菜と豚肉のとろみ炒め 味噌汁(あさり・わかめ) フルーツ(黄桃・白桃)	アルナカレー 温泉卵 フルーツ	御飯 煮込みハンバーグ しろなとツナのソテー カリフラワーのパンパンドレサダ のり佃煮



6月10日(月)昼食
『あじさい寿司』

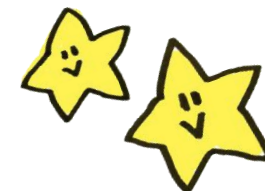


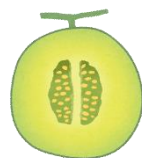
＼ 彩り豊かな あじさい寿司 ／

梅雨の時期になると様々な色で花を咲かせるあじさいは華やかな風物詩です。

あじさい寿司はあじさいの色に見立てた色のすし酢を使い、大葉や玉子、イクラなどであじさいの花のように盛り付けをしたものです。

しば漬けが食感のアクセントになっています。






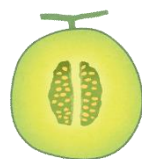
R6年6月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	6月17日 (月)	6月18日 (火)	6月19日 (水)	6月20日 (木)	6月21日 (金)	6月22日 (土)	6月23日 (日)
朝	食パン いんげんとウインナーのソテー コーンポタージュスープ アルナヨーグルト	リンゴジャムパン 千草焼き 豚肉とうまい菜のスープ アルナヨーグルト	ミニピーナッツパン 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) カリフラワーとウインナーのポトフ アルナヨーグルト	みかんジャムパン ブロッコリーのピーナッツ和え セロリのトマトスープ アルナヨーグルト	食パン チキンピカタ ほうれん草とウインナーのスープ アルナヨーグルト	チョコツイスト 玉子焼き ひじきと豆のマヨサラダ アルナヨーグルト	アルナパン ポテトミンチ巻き いんげんの豆乳スープ アルナヨーグルト
昼	御飯 鶏の唐揚げ 卯の花 ほうれん草のからし和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	御飯 ホキのグリル(きのこソース) カリフラワーとベーコンのソテー 赤だし(絹揚げ・キャベツ) ヨーグルト(マンゴーソース)	炊き込み御飯 鶏肉の塩麹蒸し じゃがいもと平天の旨煮 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(ごぼう・大根葉) かつおねり梅	御飯 さわらの照り焼き 高野豆腐と鶏肉のサイロ煮 ねぎとあさりの酢味噌和え すまし汁(白菜・かまぼこ)	野菜かき揚げうどん ごぼうと豚肉の味噌煮 大根とパプリカの塩麹ドレサラダ 	御飯 赤魚の魚田(田楽味噌) 絹揚げと豚肉の炒め煮 揚げなすの甘酢和え すまし汁(大根葉・人参)
おやつ	お飲み物	手作りあんシュウ(栗あん)	お飲み物	お飲み物	カップdeヤクルト	クロレラ	ヤクルト400W
夜	ゆかり御飯 ホッケのタレ焼き 絹揚げと人参の煮物 大根と人参の生酢 味噌かきたま汁	御飯 豚肉のごま醤油炒め かにシュウマイ かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 コールスローサラダ 味噌汁(ソーメン)	御飯 豚の野菜炒め 手作り味付きごま豆腐 白菜とちくわの和え物 味噌汁(チンゲン菜・人参)	御飯 豚肉の山椒煮 おくらのとろろ和え 味噌汁(キャベツ・大根) 杏仁豆腐(パイン添え)	アルナカレー 温泉卵 フルーツ	御飯 鶏肉のマリネソース焼き 切干大根とちりめんの煮物 玉子豆腐 味噌汁(白菜・油揚げ)




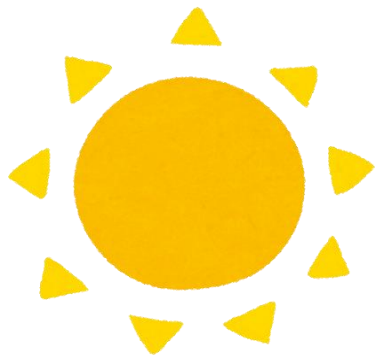


R6年6月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	6月24日 (月)	6月25日 (火)	6月26日 (水)	6月27日 (木)	6月28日 (金)	6月29日 (土)	6月30日 (日)
朝	食パン スクランブルエッグ キャベツと鶏肉のスープ アルナヨーグルト	紅茶蒸しパン 鶏肉のグリル アスパラと玉ねぎの和え物 アルナヨーグルト	ミニクリームパン かに玉 白菜のカレースープ アルナヨーグルト	チョコクリームパン 海鮮豆腐ステーキ カリフラワーと鶏肉のスープ アルナヨーグルト	食パン でんぶ入りだし巻き卵 小松菜とウインナーの豆乳スープ アルナヨーグルト	チョコツイスト いんげんとベーコンのソテー じゃがいものポタージュスープ アルナヨーグルト	蒸しパン 鶏つみれ(トマト) マカロニサラダ アルナヨーグルト
昼	御飯 豚肉とニラのオイスター炒め いかふくさ焼き とろろの梅かつお和え 味噌汁(しいたけ)	ちらし寿司 れんこんと豚肉の煮物 大根と大根葉の和え物 味噌汁(里芋・白ねぎ)	御飯 かれの味噌煮 もやしと鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ すまし汁(おくら・おつゆ麩)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 大根と平天の煮物 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(じゃがいも・油揚げ)	焼きそば もずく酢 スープ フルーツ	御飯 銀ひらすの西京焼き 絹揚げの煮物 ブロッコリーの練りごま和え すまし汁(白菜・わかめ)	木の葉丼 ひじきと豚肉の炒め煮 キャベツとコーンのサラダ 味噌汁(大根・小松菜)
おやつ	お飲み物	手作りミルクまんじゅう (抹茶あん)	お飲み物	お飲み物	カップdeヤクルト	クロレラ	ヤクルト400W
夜	御飯 さばの南部焼き かぼちゃの含め煮 胡瓜の酢の物 味噌汁(豆腐)	御飯 肉団子の野菜あんかけ 大豆煮 ブロッコリーとパプリカのサラダ 味噌汁(なす)	御飯 豚肉のプルコギ風 冬瓜の煮物 味噌汁(ほうれん草・あさり) ミルク寒天(洋なし添え)	御飯 白身魚の揚げ物(甘酢あん) 金平ごぼう やっこ(醤油) 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)いり	御飯 白身魚の煮付け なすの揚げ浸し さつまいもとオレンジのサラダ 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参)	アルナカレー 温泉卵 フルーツ 	御飯 合鴨スモークスライス キャベツと豚肉の炒め物 ほうれん草の和え物 味噌汁(油揚げ・大根葉)



あっという間に6月最終週・・・

あっという間に6月も終盤！
梅雨晴れが続き、梅雨明け目前を感じています♪
今年の夏も、暑さ厳しくなるかと思われます。
水分補給をしっかりと行き過ぎましょう♪

