

# 6月のこんだて

1日・15日（火）

厚揚げのみそ炒め  
のりしらすあえ  
水菜のすまし汁  
397kcal



牛乳  
パインケーキ（1日）  
お茶  
あじさいゼリー（15日）

2日・16日（水）

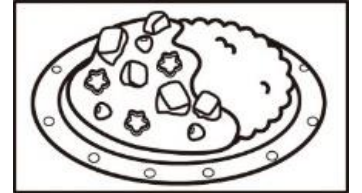
あじのフリッター  
大根とツナのあえ物  
レタスのスープ  
438kcal



牛乳  
お菓子

3日・17日（木）

ポークカレー  
フルーツヨーグルト  
488kcal



牛乳  
お菓子

4日・18日（金）

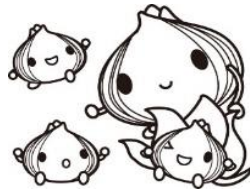
枝豆のかき揚げ  
もやしのごまサラダ  
ニラ豚肉のみそ汁  
462kcal



牛乳  
ちんすこう（4日）  
お茶  
ごまゆべし（18日）

7日・21日（月）

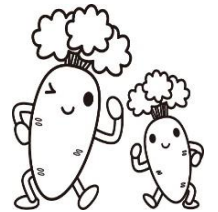
鶏めし井  
チンゲン菜のじゃこあえ  
麩のすまし汁  
411kcal



牛乳  
お菓子

8日・22日（火）

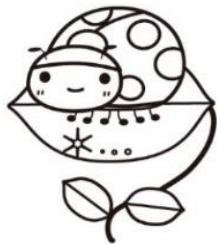
さばの生姜煮  
筑前煮  
みつばの白みそ汁  
489kcal



お茶  
枝豆おにぎり（8日）  
牛乳  
みそポテト（22日）

9日・23日（水）

焼きシュウマイ風  
切干し大根の中華サラダ  
チンゲン菜スープ  
408kcal



牛乳  
お菓子

10日・24日（木）

チンジャオロース  
きゅうりの昆布あえ  
ワンタンスープ  
426kcal



牛乳  
お菓子

11日・25日（金）

ふりかけご飯  
焼きそば  
フルーツ  
わかめスープ  
540kcal



牛乳  
米粉蒸しパン（11日）  
フレークおこし（25日）

14日・28日（月）

タンドリーチキン  
マーマレードサラダ  
コンソメスープ  
411kcal



牛乳  
お菓子

29日（火）

タラのみそマヨ焼き  
さつまいものそばろあん  
鶏ごぼう汁  
436kcal



お茶  
水無月

30日（水）

チャーハン  
揚げぎょうざ  
ナムル  
中華スープ  
フルーツ  
524kcal



お茶  
ゼリー

## 献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ・ 15 (火)	白飯 ・ 厚揚げのみそ炒め のりしらすあえ 水菜のすまし汁	米、ごま油、砂糖	厚揚げ、豚ひき肉 みそ、焼きのり しらす干し	キャベツ、たまねぎ 水菜、えのきだけ にんじん、ピーマン しょうが、にんにく コーン、ねぎ	牛乳・パイン ケーキ(1日) お茶 あじさいゼリー (15日)
2 ・ 16 (水)	白飯 ・ あじのフリッター 大根とツナのあえ物 レタスのスープ	米、油 お好み焼き粉 砂糖	あじ、ごま ツナ油漬缶 豚ひき肉	レタス、たまねぎ にんじん、だいこん ブロッコリー、コーン レモン、しょうが	牛乳 お菓子
3 ・ 17 (木)	白飯 ・ ボークカレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 油、粉糖	ヨーグルト 豚肉、豆乳	たまねぎ、バナナ にんじん、みかん缶 パイン缶、もも缶 グリーンピース にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
4 ・ 18 (金)	白飯 ・ 枝豆のかき揚げ もやしのごまサラダ ニラ豚のみそ汁	米、小麦粉 ながいも、油 ねりごま、砂糖 ごま油	豚肉、みそ だいず、ごま 絹ごし豆腐 しらす干し わかめ	たまねぎ、もやし にんじん、だいこん えだまめ、コーン にら	牛乳 ちんすこう (4日) お茶・ごまゆべし (18日)
7 ・ 21 (月)	鶏めし丼 ・ チンゲン菜のじゃこあえ 麩のすまし汁	米、砂糖、油 ふ、ごま油	鶏肉 しらす干し	ごぼう、ねぎ チンゲンサイ キャベツ えのきだけ しょうが	牛乳 お菓子
8 ・ 22 (火)	白飯 ・ さばの生姜煮 筑前煮 みつばの白みそ汁	米、油 板こんにゃく 砂糖	さば、白みそ 鶏肉、油揚げ	たけのこ、だいこん ごぼう、にんじん いんげん、みつば しょうが	お茶・枝豆 おにぎり(8日) 牛乳 みそポテト (22日)
9 ・ 23 (水)	白飯 ・ 焼きシュウマイ風 切干し大根の中華サラダ チンゲン菜スープ	米、砂糖 コーンフレーク 片栗粉、ごま油	豚ひき肉 木綿豆腐 ごま、わかめ	たまねぎ、きゅうり にんじん、えのきだけ 切り干しだいこん チンゲンサイ グリーンピース しょうが	牛乳 お菓子
10 ・ 24 (木)	白飯 ・ チンジャオロース きゅうりの昆布あえ ワンタンスープ	米、ごま油 ワンタンの皮 砂糖、片栗粉	牛肉、塩こんにゃく	きゅうり、たまねぎ ピーマン、たけのこ にんじん、しめし チンゲンサイ	牛乳 お菓子
11 ・ 25 (金)	ふりかけご飯 ・ 焼きそば フルーツ わかめスープ	米、油 焼きそばめん	豚肉、わかめ あおのり	キャベツ、えのきだけ りんご、たまねぎ にんじん、ピーマン ねぎ	牛乳 米粉蒸しパン (11日) フレークおこし (25日)
14 ・ 28 (月)	白飯 ・ タンドリーチキン マーマレードサラダ コンソメスープ	米、油、砂糖 じゃがいも はるさめ	鶏肉 ハム	キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん マーマレード	牛乳 お菓子
29 (火)	白飯 ・ タラのみそマヨ焼き さつま芋のそぼろあん 鶏ごぼう汁	米、さつまいも マヨネーズ ごま油 砂糖、油	たら、鶏肉 豚ひき肉、みそ	にんじん ごぼう、ねぎ	お茶 水無月
30 (水)	チャーハン ・ 揚げぎょうざ ナムル 中華スープ フルーツ	米、ごま油 ぎょうざの皮 油	豚肉、焼き豚 わかめ	もも缶、みかん缶 もやし、たまねぎ ねぎ、にんじん ほうれんそう ピーマン、コーン	お茶 ゼリー

- ❁ 2日・16日「あじのフリッター」は、洋風天ぷらと呼ばれ、ふんわりとした衣が特徴です。
- ❁ 7日・21日「鶏めし丼」は、甘辛く味付けした鶏肉とごぼうの混ぜご飯で大分の郷土料理です。
- ❁ 18日おやつ「ごまゆべし」は、白玉粉を使用した奥深い日本古来の和菓子です。