



**蛍**  
 澄みきった水の川辺に蛍が集まってきました！  
 そして6月といえば紫陽花が咲く季節ですね。  
 梅雨の時期に入りますが、可愛らしい蛍と色鮮やかな  
 紫陽花で明るい気持ちになれる作品となりました。

日付	1	2	3	4	
日	御飯 鯉ひらすの煮付け 豚肉の塩ダレ炒め おくらのおろし和え 味噌汁(しめじ・油揚げ)	御飯 レモンチキン しろなとツナのソテー マカロニサラダ 味噌汁(とろろ昆布・巻餅)	御飯 赤魚のあんかけ 金時豆煮 もやしといんげんのごまドレサラダ 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参)	御飯 白身の揚げ浸し ひじき大豆 味噌汁(しめじ・しいたけ)白味噌仕立 ミルク寒天(いちごソース)	
お	1kcal:485kcal 蛋白:27.0g 脂質:13.4g 食塩:2.18g	1kcal:588kcal 蛋白:22.8g 脂質:25.3g 食塩:2.28g	1kcal:551kcal 蛋白:27.8g 脂質:13.6g 食塩:1.94g	1kcal:566kcal 蛋白:22.2g 脂質:17.7g 食塩:1.84g	
日付	6	7	8	9	
日	御飯 牛皿 いかふくさ焼き キャベツとちくわのピーナツドレサラダ 味噌汁(大根菜・あさり)	御飯 ハンバーグ(きのこソース) 大根と豚肉の金平 もずく酢 味噌汁(白菜・かまぼこ・いりこ風味)	野菜かき揚げそば ごぼうと鶏肉の炒り煮 小松菜の豆乳和え	御飯 さばの塩焼き 卵の花 味噌汁(玉ねぎ・もやし) フルーツ(パイン缶・みかん缶)	鶏そぼろと卵の二色丼 白菜といかの塩煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)
お	1kcal:532kcal 蛋白:22.9g 脂質:16.7g 食塩:2.42g	1kcal:579kcal 蛋白:20.3g 脂質:21.0g 食塩:3.33g	1kcal:554kcal 蛋白:18.7g 脂質:16.7g 食塩:4.72g	1kcal:554kcal 蛋白:20.0g 脂質:23.5g 食塩:2.20g	
日付	10	11	12	13	
日	御飯 牛皿 いかふくさ焼き キャベツとちくわのピーナツドレサラダ 味噌汁(大根菜・あさり)	御飯 ハンバーグ(きのこソース) 大根と豚肉の金平 もずく酢 味噌汁(白菜・かまぼこ・いりこ風味)	野菜かき揚げそば ごぼうと鶏肉の炒り煮 小松菜の豆乳和え	御飯 さばの塩焼き 卵の花 味噌汁(玉ねぎ・もやし) フルーツ(パイン缶・みかん缶)	鶏そぼろと卵の二色丼 白菜といかの塩煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)
お	1kcal:532kcal 蛋白:22.9g 脂質:16.7g 食塩:2.42g	1kcal:579kcal 蛋白:20.3g 脂質:21.0g 食塩:3.33g	1kcal:554kcal 蛋白:18.7g 脂質:16.7g 食塩:4.72g	1kcal:554kcal 蛋白:20.0g 脂質:23.5g 食塩:2.20g	
日付	14	15	16	17	
日	あじさい寿司 里芋と鶏肉の煮物 ほうれん草のおから和え 味噌汁(大根・もやし)白味噌仕立て	ハヤシライス 豆とベーコンのミニオムレツ アロカシーとかまぼこのバジルドレサラダ	御飯 さけの南部焼き 白菜と鶏肉のどろみ炒め かぼちゃのサラダ イナムドゥチ(沖縄県郷土料理)	新生姜御飯 鶏肉のもろみ焼き 絹揚げの煮物 玉子豆腐 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)	
お	1kcal:453kcal 蛋白:16.9g 脂質:9.0g 食塩:3.21g	1kcal:581kcal 蛋白:19.8g 脂質:26.0g 食塩:2.18g	1kcal:541kcal 蛋白:27.8g 脂質:16.6g 食塩:2.38g	1kcal:504kcal 蛋白:23.8g 脂質:16.7g 食塩:3.15g	
日付	18	19	20	21	
日	あじさい寿司 里芋と鶏肉の煮物 ほうれん草のおから和え 味噌汁(大根・もやし)白味噌仕立て	ハヤシライス 豆とベーコンのミニオムレツ アロカシーとかまぼこのバジルドレサラダ	御飯 さけの南部焼き 白菜と鶏肉のどろみ炒め かぼちゃのサラダ イナムドゥチ(沖縄県郷土料理)	新生姜御飯 鶏肉のもろみ焼き 絹揚げの煮物 玉子豆腐 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)	
お	1kcal:453kcal 蛋白:16.9g 脂質:9.0g 食塩:3.21g	1kcal:581kcal 蛋白:19.8g 脂質:26.0g 食塩:2.18g	1kcal:541kcal 蛋白:27.8g 脂質:16.6g 食塩:2.38g	1kcal:504kcal 蛋白:23.8g 脂質:16.7g 食塩:3.15g	
日付	22	23	24	25	
日	あじさい寿司 里芋と鶏肉の煮物 ほうれん草のおから和え 味噌汁(大根・もやし)白味噌仕立て	ハヤシライス 豆とベーコンのミニオムレツ アロカシーとかまぼこのバジルドレサラダ	御飯 さけの南部焼き 白菜と鶏肉のどろみ炒め かぼちゃのサラダ イナムドゥチ(沖縄県郷土料理)	新生姜御飯 鶏肉のもろみ焼き 絹揚げの煮物 玉子豆腐 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)	
お	1kcal:453kcal 蛋白:16.9g 脂質:9.0g 食塩:3.21g	1kcal:581kcal 蛋白:19.8g 脂質:26.0g 食塩:2.18g	1kcal:541kcal 蛋白:27.8g 脂質:16.6g 食塩:2.38g	1kcal:504kcal 蛋白:23.8g 脂質:16.7g 食塩:3.15g	
日付	26	27	28	29	
日	あじさい寿司 里芋と鶏肉の煮物 ほうれん草のおから和え 味噌汁(大根・もやし)白味噌仕立て	ハヤシライス 豆とベーコンのミニオムレツ アロカシーとかまぼこのバジルドレサラダ	御飯 さけの南部焼き 白菜と鶏肉のどろみ炒め かぼちゃのサラダ イナムドゥチ(沖縄県郷土料理)	新生姜御飯 鶏肉のもろみ焼き 絹揚げの煮物 玉子豆腐 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)	
お	1kcal:453kcal 蛋白:16.9g 脂質:9.0g 食塩:3.21g	1kcal:581kcal 蛋白:19.8g 脂質:26.0g 食塩:2.18g	1kcal:541kcal 蛋白:27.8g 脂質:16.6g 食塩:2.38g	1kcal:504kcal 蛋白:23.8g 脂質:16.7g 食塩:3.15g	
日付	30	31	6月13日(月)昼食	6月15日(水)昼食	
日	あじさい寿司 里芋と鶏肉の煮物 ほうれん草のおから和え 味噌汁(大根・もやし)白味噌仕立て	ハヤシライス 豆とベーコンのミニオムレツ アロカシーとかまぼこのバジルドレサラダ	御飯 さけの南部焼き 白菜と鶏肉のどろみ炒め かぼちゃのサラダ イナムドゥチ(沖縄県郷土料理)	新生姜御飯 鶏肉のもろみ焼き 絹揚げの煮物 玉子豆腐 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)	
お	1kcal:453kcal 蛋白:16.9g 脂質:9.0g 食塩:3.21g	1kcal:581kcal 蛋白:19.8g 脂質:26.0g 食塩:2.18g	1kcal:541kcal 蛋白:27.8g 脂質:16.6g 食塩:2.38g	1kcal:504kcal 蛋白:23.8g 脂質:16.7g 食塩:3.15g	
日付	6月16日(木)昼食	6月18日(土)昼食	6月20日(月)昼食	6月22日(水)昼食	
日	あじさい寿司 里芋と鶏肉の煮物 ほうれん草のおから和え 味噌汁(大根・もやし)白味噌仕立て	ハヤシライス 豆とベーコンのミニオムレツ アロカシーとかまぼこのバジルドレサラダ	御飯 さけの南部焼き 白菜と鶏肉のどろみ炒め かぼちゃのサラダ イナムドゥチ(沖縄県郷土料理)	新生姜御飯 鶏肉のもろみ焼き 絹揚げの煮物 玉子豆腐 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)	
お	1kcal:453kcal 蛋白:16.9g 脂質:9.0g 食塩:3.21g	1kcal:581kcal 蛋白:19.8g 脂質:26.0g 食塩:2.18g	1kcal:541kcal 蛋白:27.8g 脂質:16.6g 食塩:2.38g	1kcal:504kcal 蛋白:23.8g 脂質:16.7g 食塩:3.15g	

6月15日(水)昼食  
『イナムドゥチ(沖縄県郷土料理)』  
 イナムドゥチは短冊に切った具沢山の材料を味噌で仕上げる汁物で、沖縄県の郷土料理です。イナは猪、ムドゥチはもどきという意味です。昔は猪を使っていたが、現在では猪の代わりに豚肉が使われています。お祝いの席でも食べられている縁起の良い料理です。

6月16日(木)昼食  
『新生姜御飯』  
 新生姜は、生姜に比べて水分量が多く、辛みが少ないのが特徴です。今から旬を迎える新生姜を使った御飯はこの時期しか味わえません。シンプルな御飯ですが、口の中に入ると広がる香り、シャキシャキな食感はやみつきになること間違いなしです！

6月20日(月)昼食  
『チキン南蛮(宮崎県郷土料理)』  
 チキン南蛮は、揚げた鶏肉を南蛮酢に漬け、タルタルソースをかけたもので、宮崎県の郷土料理です。発祥の地は宮崎県ですが、今では各地域でも見かけるようになり、全国的に食べられています。甘酸っぱい南蛮酢でご飯が進みます。ぜひお楽しみに。





