

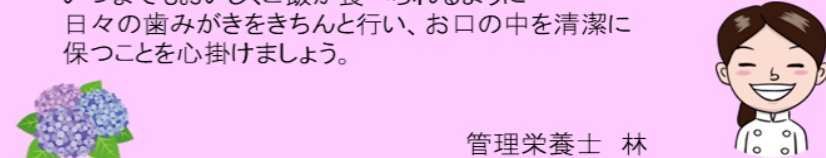


日	月	火	水	木	金	土
<p>味わい紀行 6月12日(金) <b>沖縄県</b></p>  <p>チャンプルー たっぷりの野菜と豆腐を炒めた沖縄料理です。かつお節と山椒で香りよく仕上げました。</p> <p>ジーマーミ豆腐 原料の落花生の香りが良く、なめらかな食感です。</p> <p>グルクンのから揚げ 「タカサゴ」とも呼ばれる沖縄県の魚をさくっと揚げました。</p> <p>ゴーヤの甘酢漬け 独特な苦味のゴーヤのさっぱりとした酢漬けです。</p> <p>黒米 青紫色のアントシアニンは目の健康維持に役立ちます。</p> <p>もずくのお吸い物 沖縄は唯一のもずく生産地です。</p> <p>シークワサーゼリー さわやかな酸味のシークワサーを使用しました。</p>		<p>美しい大地が育んだ こだわりの食材を 使いました</p> <p>6月6日 トマトゼリー</p>  <p>SOMPOケア(株)と北海道東川町が、昨年、提携を結びました。自然に恵まれ、美味しい食材が豊富な東川町。昨冬、仙年みそを使った味噌煮をご提供しましたが、第2弾として、東川町産の完熟トマト(桃太郎)で作られたトマトジュース、「北の太陽」を使用したトマトゼリーをご用意します。塩・添加物不使用!いちばんおいしい時期に採れた、納得のいくトマトだけを使用した贅沢な味わいをご堪能ください。</p>		<p>栄養士のひとこと</p>  <p>梅雨入りが近付いてきました。ジメジメした梅雨の季節でも、日に日に彩りを増していくあじさいが、気分を明るくさせてくれます。梅雨晴れの日には、きれいなあじさいを見に、散歩に出かけてみるのもいいかもしれませんね。</p> <p>さて、6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせで「虫歯予防の日」、さらに6/4~10日は「歯と口の健康週間」とされています。いつまでもおいしくご飯が食べられるように日々の歯みがきをきちんと行い、お口の中を清潔に保つことを心掛けましょう。</p> <p>管理栄養士 林</p>		

<p>懐かしのあの頃... 1935年 昭和10年 今年85歳</p> <p>【この年に生まれた有名人】 ・美輪明宏(歌手・タレント) ・アラン・ドロン(フランスの映画俳優)</p> <p>【出来事】 ・築地市場開場</p> <p>・初の年賀郵便使用切手発行 1銭5厘で3億3163万枚発行</p> <p>・第1回芥川賞・直木賞が決定 石川達三『蒼眠』 川口松太郎『鶴八鶴次郎』</p>	<p>1</p>  <p>生姜がたっぷり入ったタレで焼きました</p> <p>朝食和 肉団子と白菜煮 人参と玉子の炒め物 しば漬</p> <p>朝食洋 温玉白菜スープ ポテトサラダ 黄桃缶 焼きたてクロワッサン</p> <p>昼食 豚の生姜焼き 卵の花 山椒ちりめん ご飯 味噌汁</p> <p>間食 杏仁豆腐</p> <p>夕食 カレイと野菜のおろし煮 チンゲン菜のおかか 昆布巻 赤飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1666 kcal 脂質: 52.4 g たんぱく質: 55.9 g 食塩相当量: 8.1 g</p>	<p>2 NEW</p>  <p>夏の和スイーツの定番、あんみつです♪</p> <p>朝食和 車麩の煮物 オクラの胡麻和え 鮭そぼろ</p> <p>朝食洋 じゃがベーコン サラダ 食パン ポタージュ</p> <p>昼食 ねぎとろ丼 大根と鶏の煮物 パナナ 味噌汁</p> <p>間食 あんみつ</p> <p>夕食 牛肉とごぼうの柳川 カリフラワーの柚子胡椒 うぐいす豆 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1661 kcal 脂質: 38.2 g たんぱく質: 58.2 g 食塩相当量: 9.2 g</p>	<p>3</p>  <p>じっくりオープンで焼いたジューシーなハンバーグ</p> <p>朝食和 はんぺん玉子とじ 野菜とツナの炒め煮 つぼ漬</p> <p>朝食洋 ほうれん草とベーコン炒め チキンナゲット 食パン スープ</p> <p>昼食 デミハンバーグ グリーンサラダ オレンジ ご飯 スープ</p> <p>間食 人形焼</p> <p>夕食 あじの塩焼き ほうれん草とカニの浸し かぼちゃのそぼろあん ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1620 kcal 脂質: 40.4 g たんぱく質: 58.6 g 食塩相当量: 7.4 g</p>	<p>4</p>  <p>しっかりと味が染みた煮付けです</p> <p>朝食和 ぶりの照り焼き さつま芋の甘煮 梅干</p> <p>朝食洋 野菜オムレツ ミートボール 食パン スープ</p> <p>昼食 味噌ラーメン 餃子 洋梨缶 ポタージュ</p> <p>間食 抹茶プリン</p> <p>夕食 金目鯛の煮付け 五目豆腐 田楽味噌大根煮 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1565 kcal 脂質: 40.1 g たんぱく質: 60.6 g 食塩相当量: 10.2 g</p>	<p>5</p>  <p>とろとろ卵に相性の良いデミグラスソースをかけました</p> <p>朝食和 赤魚の塩焼き カリフラワーの甘酢漬 納豆</p> <p>朝食洋 ミネストローネ かぼちゃサラダ みかん缶 パン2種</p> <p>昼食 オムライス 100gサラダ マンゴー ポタージュ</p> <p>間食 ふわり焼き</p> <p>夕食 白身魚と野菜の甘酢あん イカと里芋の煮物 ほうれん草の胡麻和え ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1674 kcal 脂質: 42.5 g たんぱく質: 54.6 g 食塩相当量: 9.2 g</p>	<p>6</p>  <p>北海道東川町のトマトジュースを使用しました</p> <p>朝食和 目玉焼き がんともの含め煮 しば漬</p> <p>朝食洋 オムレツ クリームパスタ 食パン スープ</p> <p>昼食 牛丼 オクラのお浸し パイナップル 味噌汁</p> <p>間食 トマトゼリー</p> <p>夕食 お刺身盛合わせ 鶏とれんこんの煮物 いんげんの白和え ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1551 kcal 脂質: 42.6 g たんぱく質: 64.2 g 食塩相当量: 7.9 g</p>
	<p>7</p>  <p>じっくりと煮込んで軟らかいです</p> <p>朝食和 はんぺんの煮物 大根のそぼろ煮 昆布巻</p> <p>朝食洋 ウイナー玉子巻 ジャーマンポテト 食パン スープ</p> <p>昼食 ロールキャベツ かぼちゃとベーコン炒め 野菜ジュース パン2種</p> <p>間食 バームクーヘン</p> <p>夕食 スズキの塩焼き ひじきの煮物 豆腐サラダ ご飯 豚汁</p> <p>エネルギー: 1551 kcal 脂質: 39.2 g たんぱく質: 61.4 g 食塩相当量: 8.2 g</p>	<p>8</p>  <p>鶏むね肉をしっかりと揚げました</p> <p>朝食和 あじの干物 ふりかけ きんぴらごぼう</p> <p>朝食洋 じゃがいもポタージュ ごぼうラダ 黄桃缶 焼きたてハムマヨパン</p> <p>昼食 チキン南蛮 ほうれん草の辛子和え 白菜漬 ご飯 味噌汁</p> <p>間食 アセロラゼリー</p> <p>夕食 銀ダラの煮付け 長芋の梅和え ちくわと昆布の煮物 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1624 kcal 脂質: 46.5 g たんぱく質: 57.2 g 食塩相当量: 9.4 g</p>	<p>9 NEW</p>  <p>手造り豆腐に新しい味が加わりました!</p> <p>朝食和 温玉そぼろ なすの揚げ浸し ゆず大根</p> <p>朝食洋 スクランブルエッグ ソーセージ 食パン スープ</p> <p>昼食 しらす丼 手造り豆腐(あおさあん) もやしとハムのお浸し 味噌汁</p> <p>間食 シュークリーム コーヒー</p> <p>夕食 豚の味噌漬け焼き カリフラワーのカレー炒め オレンジ ご飯 れんこんのすり流し汁</p> <p>エネルギー: 1607 kcal 脂質: 42.8 g たんぱく質: 67.9 g 食塩相当量: 8.2 g</p>	<p>10</p>  <p>ジューシーなメンチカツと濃厚なクリームコロッケ</p> <p>朝食和 いわしの梅煮 ほうれん草とツナの和え物 味付海苔</p> <p>朝食洋 マトウダイのクリームソース ハッシュドポテト 食パン スープ</p> <p>昼食 メンチカツとクリームコロッケ きゅうりとわかめの酢の物 キウイ メロン 味噌汁</p> <p>間食 安納芋のパウンドケーキ</p> <p>夕食 鮭の塩焼き 大豆の五目煮 いんげんの胡麻和え 炊き込みご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1624 kcal 脂質: 42.9 g たんぱく質: 60.2 g 食塩相当量: 9.7 g</p>	<p>11</p>  <p>暑くなる季節にさっぱりと召し上がれます</p> <p>朝食和 玉子焼き 紫花豆 切干大根煮 しば漬</p> <p>朝食洋 目玉焼き トマトパスタ 食パン スープ</p> <p>昼食 冷やしたぬきそば 太巻き レバーの甘辛煮 メロン</p> <p>間食 ミルクプリン</p> <p>夕食 牛肉炒め ブロッコリーの白和え 大根の柚子味噌 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1601 kcal 脂質: 46.4 g たんぱく質: 57.0 g 食塩相当量: 10.3 g</p>	<p>12</p>  <p>沖縄県で親しまれている料理をご用意しました</p> <p>朝食和 赤魚の西京焼き かぼちゃ煮 納豆</p> <p>朝食洋 ポトフ タラモサラダ 洋梨缶 パン2種</p> <p>昼食 【味わい紀行】 沖縄県</p> <p>間食 わらび餅</p> <p>夕食 じゃが芋と鶏の煮物 海老と野菜の炒め物 白菜の辛子和え ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1574 kcal 脂質: 27.4 g たんぱく質: 62.9 g 食塩相当量: 7.9 g</p>

日	月	火	水	木	金	土	
<b>14</b>  じっくり煮込んだ柔らかい牛ほほ肉のカレーです <b>つくねの照り焼き</b> 冬瓜のあんかけ オクラの胡麻和え <b>根菜トマトスープ</b> 白桃缶 マカロニサラダ フレンチトースト <b>ビーフカレー</b> コールスロー パイン小松菜豆乳ジュース スープ <b>紅茶のシフォンケーキ</b> <b>いわしのみぞれ煮</b> なす利休煮 そら豆としめじ炒め ご飯 味噌汁 エネルギー: 1683 kcal 脂質: 48.9 g たんぱく質: 57.4 g 食塩相当量: 8.9 g	<b>15</b>  味がよく染みていて、ごはんに合います <b>さんまの蒲焼</b> 白花豆 人参と玉子の炒め物 カリフラワーの甘酢漬 <b>ウイナー玉子巻</b> ジャーマンポテト 食パン ポターージュ <b>麻婆なす</b> もやしとハムの中中華サラダ パナナ ご飯 中華スープ <b>プリン</b> <b>メバルの煮付け</b> 汲み上げ湯葉 長芋とオクラの磯辺和え 発芽玄米ご飯 味噌汁 エネルギー: 1544 kcal 脂質: 33.4 g たんぱく質: 56.4 g 食塩相当量: 7.8 g	<b>16</b>  3種のサンドイッチとナゲットのセットです <b>あじの塩焼き</b> 梅干 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物 <b>クラムチャウダー</b> ポテトサラダ みかん缶 焼きたてクロワッサン <b>サンドイッチ</b> サラダ 野菜ジュース スープ <b>酒饅頭</b> 黒豆茶 <b>カレーの照り焼き</b> 冷奴 牛肉の煮物 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1589 kcal 脂質: 54.4 g たんぱく質: 61.3 g 食塩相当量: 9.4 g	<b>17</b>  穴子たっぷりのせました <b>車麩の煮物</b> 油揚げとぜんまい煮 鮭そぼろ <b>オムレツ</b> サラダ 食パン スープ <b>鶏の唐揚げ</b> ほうれん草のお浸し プルーンヨーグルト ご飯 味噌汁 <b>カステラ</b> <b>穴子ちらし寿司</b> ピーマン炒め煮 豆腐のふわふわ蒸し 味噌汁 エネルギー: 1560 kcal 脂質: 30.8 g たんぱく質: 55.7 g 食塩相当量: 8.4 g	<b>18</b>  チーズの酸味と黄桃ソースの甘味が絶妙です <b>はんぺん玉子とじ</b> 絹揚げとオクラのそぼろ煮 しば漬 <b>ほうれん草とベーコン炒め</b> ハッシュポテト 食パン スープ <b>スパゲティミートソース</b> 海老とブロッコリーのナッツサラダ ゴールデンキウイ スープ <b>レアチーズケーキ</b> コーヒー <b>鯖の味噌煮</b> 筑前煮 小松菜の辛子和え ご飯 吸い物 エネルギー: 1550 kcal 脂質: 53.9 g たんぱく質: 59.9 g 食塩相当量: 9.0 g	<b>19</b>  しっかりと味が染みこんだ家庭の味 <b>玉子焼き</b> きんぴらごぼう 納豆 <b>温玉白菜スープ</b> ごぼうサラダ 黄桃缶 パン2種 <b>季節の天ぷら</b> 五目豆腐 なら漬 ご飯 赤だし味噌汁 <b>マンゴープリン</b> <b>肉じゃが</b> しらす紅梅煮 海老ときゅうりの辛子酢みそ ご飯 味噌汁 エネルギー: 1684 kcal 脂質: 43.5 g たんぱく質: 54.1 g 食塩相当量: 8.4 g	<b>20</b>  甘い味噌で野菜と豚肉を炒めました <b>ぶりの照り焼き</b> さつま芋の甘煮 ふりかけ <b>目玉焼き</b> ソーセージ トマトパスタ 食パン スープ <b>回鍋肉</b> ほうれん草ナムル オレンジ ご飯 スープ <b>黒糖饅頭とじゃこせんべい</b> <b>お刺身盛り合わせ</b> 鰻の茶碗蒸し オクラのお浸し ご飯 味噌汁 エネルギー: 1561 kcal 脂質: 29.3 g たんぱく質: 67.1 g 食塩相当量: 6.8 g	
<b>夏至</b> <b>21</b>  「いつもありがとう」の気持ちを込めて <b>じゃがベーコン</b> つぼ漬 がんもの含め煮 <b>じゃがベーコン</b> サラダ チキンナゲット 食パン スープ <b>【行事食】</b> <b>父の日御膳</b> <b>黒棒</b> <b>カレーの煮付け</b> 春雨の酢の物 松前漬 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1615 kcal 脂質: 33.3 g たんぱく質: 65.5 g 食塩相当量: 8.8 g	<b>22</b>  皮目をパリッと焼いたタラに葱ソースをかけました <b>肉団子と白菜煮</b> なすの揚げ浸し 昆布巻 <b>野菜オムレツ</b> ミートボール マカロニサラダ 食パン スープ <b>タラのグリル葱ソース</b> 季節の野菜 洋梨缶 ご飯 スープ <b>二色練りようかん</b> <b>牛肉野菜炒め</b> いんげんの白和え 黒豆 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1635 kcal 脂質: 35.0 g たんぱく質: 58.3 g 食塩相当量: 7.1 g	<b>23</b>  鶏そぼろと玉子の彩りの良い一品です <b>赤魚の塩焼き</b> カリフラワーの甘酢漬 味付海苔 かぼちゃのそぼろあん <b>ミネストローネ</b> かぼちゃサラダ ヨーグルト 焼きたてハムマヨパン <b>あじフライとコロッケ</b> もやしとハムのお浸し パナナ ご飯 味噌汁 <b>莓アイス</b> <b>そぼろ三色丼</b> イカとチンゲン菜の塩炒め 白菜と人参の胡麻和え 味噌汁 エネルギー: 1565 kcal 脂質: 32.6 g たんぱく質: 56.9 g 食塩相当量: 8.6 g	<b>24</b>  焼いた味噌が芳ばしい一品です <b>はんぺんの煮物</b> 紫花豆 人参と玉子の炒め物 <b>スクランブルエッグ</b> サラダ 食パン ポターージュ <b>ポークカレー</b> コールスロー りんごほうれん草ジュース スープ <b>ピーチゼリー</b> <b>鮭の西京焼き</b> ゴーヤチャンプル きゅうりと車麩の酢の物 ご飯 れんこんのすり流し汁 エネルギー: 1597 kcal 脂質: 37.9 g たんぱく質: 55.4 g 食塩相当量: 8.6 g	<b>25</b>  夏の風物詩、そうめんです！ <b>あじの干物</b> 里芋の含め煮 しば漬 <b>オムレツ</b> クリームパスタ 食パン スープ <b>そうめん</b> かき揚げ 海老とアスパラ炒め メロン <b>チョコチップバタークッキー</b> ココア <b>赤魚のはぶて焼き浸し</b> ごぼうと豚の旨煮 大豆ひじき煮 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1533 kcal 脂質: 43.5 g たんぱく質: 60.0 g 食塩相当量: 8.6 g	<b>26</b>  じっくり煮込んだ家庭の味 <b>さんまの蒲焼</b> 納豆 大根のそぼろ煮 <b>ポトフ</b> タラモサラダ みかん缶 パン2種 <b>豚角煮</b> キャベツのお浸し ゴールデンキウイ ご飯 いわしのつみれ汁 <b>蒸しパン</b> <b>巻き寿司</b> 鶏とれんこんの煮物 いんげんの胡麻和え 味噌汁 エネルギー: 1559 kcal 脂質: 42.0 g たんぱく質: 59.0 g 食塩相当量: 9.0 g	<b>27</b>  辛さを控えた食べやすい仕上がりに <b>鮭の塩焼き</b> ゆず大根 ほうれん草とツナの和え物 <b>マトウダイのクリームソース</b> ジャーマンポテト 食パン スープ <b>海老チリ</b> もやしナムル パイナップル ご飯 スープ <b>米こうじ甘酒とおかき</b> <b>豆腐ハンバーグ</b> かぼちゃの煮物 にしん甘酢漬 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1611 kcal 脂質: 31.4 g たんぱく質: 57.4 g 食塩相当量: 7.8 g	
<b>28</b>  軟らかくソテーした鶏肉を和風のタレでさっぱりと <b>玉子焼き</b> 梅干 油揚げとぜんまい煮 <b>目玉焼き</b> ソーセージ トマトパスタ 食パン スープ <b>あじの煮付け</b> ブロッコリーの白和え イカと里芋の煮物 ご飯 味噌汁 <b>最中</b> <b>鶏の大根おろしだれ</b> カリフラワーの柚子胡椒 マンゴー ご飯 味噌汁 エネルギー: 1564 kcal 脂質: 30.8 g たんぱく質: 61.4 g 食塩相当量: 9.3 g	<b>29</b>  コク深いデミソースで牛ほほ肉を煮込みました <b>赤魚の西京焼き</b> ふりかけ きんぴらごぼう 白花豆 <b>ポークビーンズ</b> ごぼうサラダ 洋梨缶 焼きたてクロワッサン <b>【お肉の日】</b> <b>ビーフシチュー</b> サラダ オレンジ パン2種 スープ <b>チーズパウンドケーキ</b> <b>夏野菜の炊き合わせ</b> レバーの甘辛煮 山椒ちりめん ご飯 味噌汁 エネルギー: 1546 kcal 脂質: 38.4 g たんぱく質: 62.2 g 食塩相当量: 9.7 g	<b>30</b>  血液サラサラ効果のあるDHAとEPAが豊富です <b>じゃがベーコン</b> 鮭そぼろ ひじきの煮物 <b>じゃがベーコン</b> サラダ 食パン ポターージュ <b>鶏の照り焼き</b> 胡麻豆腐 きゅうりぬか漬 ご飯 味噌汁 <b>とろろてん</b> <b>鯖の塩焼き</b> ちくわと昆布の煮物 モロヘイヤの辛子和え ご飯 味噌汁 エネルギー: 1569 kcal 脂質: 45.2 g たんぱく質: 60.4 g 食塩相当量: 8.9 g	<div style="background-color: #e0ffe0; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">お吸い物</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>造り（鮪の漬け、鰹のなめろう） 湯引きして旨みを閉じ込め、 タレに漬けた鮪の漬けと、 風味良く仕上げた 鰹のなめろうです。</p> <p>桜海老ご飯 香り豊かな桜海老ご飯です。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>煮物 大根、里芋、人参を上品な 味に炊き上げました。</p> <p>びわゼリー ミント香る爽やかなゼリーに びわソースをかけました。</p> <p>鶏ももの山椒焼き 山椒がピリッと効いた 照り焼きです。</p> </div> </div> <p style="text-align: center; color: red;">「いつもありがとう」の気持ちを込めて、 夏らしい彩り豊かな和食膳をご用意します。</p> </div>				<b>六月二十一日(日)</b> <b>行事食</b> <b>父の日御膳</b>

# 2020年 6月 献立予定表

※都合により献立を変更する場合があります。写真はイメージです。また、食器はホームによって異なる場合があります。  
 ※和食の朝食のご飯と汁物は省略しております。  
 ※栄養価は和食の朝食を召し上がった場合の1日分の合計値です。  
 ※衛生管理上、6月中旬～9月中旬、12月～2月下旬の期間の刺身の提供を控えさせていただきます。ご了承ください。  
 ※当社WEBサイトの「お知らせ」欄に、毎月15日頃に次月の献立表を掲載しております。  
 ※当社のご飯は、国産米を使用しています。

 今月のお楽しみメニュー  新しく登場するメニュー