

令和 3 年 6 月

献 立 予 定 表

なないろハウス

日	曜	主 食	副 食	お や つ 午後(共通)
			共 通	
1	火	ご飯	ビーマンの肉詰め じゃが芋の塩昆布和え メロン コーンスープ	★ボックスクッキー
2	水	ご飯	肉じゃが 納豆 ミニトマト キウイ きのことスープ	★あべかわ団子
3	木	ご飯	鮭のグラタン ブロッコリー トマト パイン缶 厚揚げの味噌汁	★芋かりんとう
4	金	カレーライス	ビーフカレー スティックサラダ もも缶 豆腐のスープ	おまんじゅう
5	土	モーニングロールパン	焼き豚ラーメン 南瓜のホクホク焼き チキンナゲット ミニゼリー	小袋菓子
7	月	ご飯	さばの味噌煮 マカロニサラダ オレンジ もやしスープ	★フルーツゼリー
8	火	にんじんご飯	南瓜コロッケ 線キャベツ ミニトマト 野菜の味噌汁	★大学芋
9	水	ご飯	栄養きんぴら 卵焼き キウイ 豆腐のスープ	★そのぎ茶スコーン
10	木	ご飯	白身魚の利休焼き さつま芋サラダ みかん缶 茄子の味噌汁	丸ぼうろ
11	金	カレーライス	チーズカレー スティックサラダ もも缶 豆腐のスープ	★ショコラマドレーヌ
12	土	食パン	仲良しうどん 鶏の唐揚げ 枝豆 パイン缶	小袋菓子
14	月	ご飯	鮭の幽庵焼き ほうれん草のアーモンド和え オレンジ 卵スープ	★豆花
15	火	ご飯	大豆入り筑前煮 シャウエッセン チーズキャッチ メロン えのき茸のみそ汁	★フレンチトースト
16	水	ご飯	肉団子のケチャップ煮 マッシュサラダ ミニトマト キウイ 南瓜のポタージュ	★米粉かりんとう
17	木	ご飯	魚のタルタルソースかけ あっさりサラダ パイナップル そうめんスープ	★フルーツヨーグルト
18	金	わかめご飯	鶏肉のケチャップソテー スパゲティサラダ すいか きのことスープ	パピコアイス
19	土	モーニングロールパン	ひじき麺お子様うどん ししゃも 南瓜のごま焼き みかん缶	小袋菓子
21	月	ご飯	あじのムニエル ひじきのサラダ オレンジ 豆腐の味噌汁	★さつま芋のつきあげ
22	火	ご飯	野菜の牛肉巻き チーズキャッチ トマト メロン 卵スープ	★ピザパン
23	水	ご飯	干し大根とひじきの煮物 シャウエッセン キウイ つみれ汁	★ごま団子
24	木	ご飯	鮭の西京焼き 納豆の中華和え パイナップル 中華スープ	★フライドポテト
25	金	ご飯	牛丼 三色サラダ もも缶 野菜の味噌汁	バナナ蒸しパン
26	土	食パン	長崎ちゃんぽん エビしゅうまい 大豆の煮物 トマト みかん缶	小袋菓子
28	月	ご飯	さばの竜田揚げ スパゲティサラダ キウイ はんぺんスープ	★白玉ぜんざい
29	火	ご飯	鶏肉のレモンソースあえ 人参きんぴら ミニトマト キウイ 厚揚げの味噌汁	★カルピスゼリー
30	水	ご飯	すり身の餃子揚げ 枝豆 パイン缶 卵ときのこのスープ	★黒ゴマクッキー

※都合により献立を変更する場合があります

★印は手作りおやつです

よくがんで食べると、いいことがいっぱい！

食べ過ぎを
ふせいで、肥満
を予防する



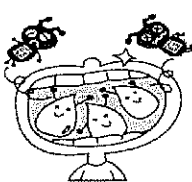
脳を刺激し、
頭の働きを
よくする



あごの筋肉を
発達させ、歯並
びがよくなる



だ液がたくさん
出て、虫歯を
予防する



食べ物の味がよく
わかり、よりおいしく
感じるようになる



消化を助け、
栄養を吸収
しやすくする

