



令和元年

6月

こんだてひょう



日 に ち	日 に ち	曜 日	日 本 の 行 事	ソ ン ト ペ	昼食	おやつ	夕食	3色食品群		
								熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える
1	15	土			ご飯 魚の塩麹焼き ひじき煮 味噌汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 鶏の和風さのソース じゃが芋の煮ころがしけんちん汁 果物	精白米 ごま油 植物油 上白糖 マカロニ きび糖 薄力粉 バター 片栗粉 じゃが芋	鮭 大豆 油揚げ きな粉 牛乳 鶏肉	長葱 ひじき 人参インゲン 干し椎茸 玉葱 わかめ しめじ 椎茸 大根 ごぼう 果物
2	16	日			ご飯 回鍋肉 ミニトマト スープ 果物	黒糖蒸しパン 牛乳	ご飯 魚のねぎ味噌焼き 蓮根のきんぴら すまし汁 果物	精白米 片栗粉 ごま油 上白糖 ごま 薄力粉 きび糖 植物油	豚肉 豆乳 牛乳 白身魚	キャベツ ピーマン 生姜 にんにく ミニトマト 人参コーン ニラ 長葱 蓮根 ほうれん草 玉葱 果物
3	17	月			親子丼 切干し大根の和え物 ふかし芋 味噌汁 果物	クラッカーサンド フルーツヨーグルト	ご飯 タンドリーチキン フレンチサラダ スープ 果物	精白米 上白糖 薄力粉 黒糖 グラニュー糖 植物油 オリーブ油	卵 鶏肉 油揚げ 豆腐 豆乳 牛乳 ヨーグルト	玉葱 インゲン 切干し大根 人参 ほうれん草 レーズン キャベツ コーン セロリ 果物
4	18	火		歯 4 予 防 デー 虫	ご飯 高野豆腐の揚げ煮 小松菜のじゃこ炒め 味噌汁果物	レーズンスコーン 牛乳	鮭チャーハン 棒棒鶏風サラダ 粉ふき芋 スープ 果物	精白米 片栗粉 植物油 薄力粉 きび糖 ジャム ごま油 すりごま 上白糖 じゃが芋 片栗粉	高野豆腐 しらす 豆乳 牛乳 鮭 鶏肉 豆腐	人参 しめじ 小松菜 キャベツ 玉葱 長葱 コーン もやし 胡瓜 果物
5	19	水			茄子のトマトソースパスタ チキンと野菜ソテー スープ ヨーグルト	ゆかりおにぎり 果物	ご飯 ゴマチキン 煮浸し すまし汁 果物	スパゲッティ オリーブ油 植物油 精白米 ごま 薄力粉 上白糖	ベーコン 鶏肉 ヨーグルト 鶏肉 油揚げ	茄子 玉葱 にんにく トマト缶 アスパラ 人参 コーンキャベツ 果物 もやし 大根 えのき 小松菜
6	20	木		カ フェ の あ い び	コンソメライス ほうれん草グラタン ツナサラダ スープ 果物	お楽しみおやつ 牛乳	ご飯 魚の蒲焼き 煮物 味噌汁 果物	精白米 じゃが芋 バター 薄力粉 植物油 上白糖 片栗粉 きび糖	鶏肉 牛乳 チーズ ツナ ベーコン さんま 鰹	玉葱 ほうれん草 キャベツ 人参 胡瓜 生姜 大根 蓮根インゲン もやし 長葱 果物
7	21	金		カ フェ 夜	ご飯 鶏肉と青菜炒め 青のりポテト すまし汁 果物	バナナマフィン 牛乳	麻婆丼 中華サラダ スープ 果物	精白米 植物油 じゃが芋 薄力粉 きび糖 ごま油 上白糖 片栗粉 すりごま	鶏肉 豆腐 豆乳 牛乳 豚肉	人参 玉葱 小松菜 にんにく 青のり 長葱 わかめ バナナ 長葱 椎茸 生姜 もやし 胡瓜 ミニトマト えのき コーン 果物
8	22	土	夏 至		ご飯 豚の生姜焼き 梅おかか和え 味噌汁 果物	バナナコッタ せんべいorビスケット	彩り野菜パスタ チキンステーキオニオンソース チーズ スープ 果物	精白米 植物油 上白糖 ジャム 菓子 スパゲッティ オリーブ油 薄力粉	豚肉 かつお節 油揚げ 牛乳 生クリーム ゼラチンウィンナー ベーコン 鶏肉 チーズ	玉葱 生姜 もやし 小松菜 人参 梅干し 茄子 みかん缶 パプリカ にんにく キャベツ セロリ 果物
9	23	日			ご飯 鶏の照り焼き 磯辺和え すまし汁 果物	南瓜ケーキ 牛乳	ご飯 鶏の竜田揚げ ポテトサラダ 味噌汁 果物	精白米 上白糖 片栗粉 薄力粉 きび糖 植物油 じゃが芋 マヨネーズ	鶏肉 牛乳 豆乳 油揚げ	もやし 人参 ほうれん草 海苔 大根 長葱 わかめ 南瓜レーズン 胡瓜 玉葱 果物
10	24	月			パン オムレツ 茹でブロッコリー スープ 果物	白玉団子 牛乳	ご飯 豚肉とごぼうの味噌炒め 南瓜煮 すまし汁 果物	パン 薄力粉 植物油 じゃが芋 白玉粉 あんこ 上白糖ごま油 片栗粉 きび糖	卵 牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン 絹豆腐 豚肉	玉葱 ブロッコリー 人参 ごぼう ピーマン 南瓜果物
11	25	火			ご飯 プルコギ風 カリカリ胡瓜 わかめスープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ハヤシライス ピーンズサラダ スープ 果物	精白米 ごま油 上白糖 ごま 菓子 オリーブ油 じゃが芋 バター	豚肉 ヨーグルト 大豆水煮	もやし 人参 玉葱 ニら にんにく 胡瓜 わかめ えのき長葱 エリンギ 生姜 トマト缶 胡瓜 コーン 果物
12	26	水			五目うどん 魚の塩焼き さつま芋煮 果物	ライスピザ 牛乳	ご飯 鶏肉ときのこの旨煮 アスパラソテー 味噌汁 果物	干めん さつま芋 きび糖 精白米 植物油 薄力粉	油揚げ 鮭 鶏肉 チーズ 牛乳	人参 大根 小松菜 長葱 玉葱 コーン エリンギ 椎茸 アスパラ 南瓜 キャベツ 果物
13	27	木		カ フェ	キーマカレー マカロニサラダ スープ 果物	お楽しみおやつ 牛乳	ご飯 魚の味噌マヨ焼き お浸し すまし汁 果物	精白米 植物油 バター 薄力粉 マカロニ マヨネーズじゃが芋	豚肉 ツナ 牛乳 鮭	玉葱 マッシュルーム にんにく ピーマン トマト缶 胡瓜 人参 コーン パセリ 小松菜 もやし 果物
14	28	金			ご飯 厚揚げのそぼろ煮 ごま和え すまし汁 果物	パンケーキ 牛乳	塩焼きそば 胡瓜ソテー スープ 果物	精白米 植物油 きび糖 片栗粉 ごま 薄力粉 ジャム 中華麺 ごま油	厚揚げ 豚肉 豆乳 牛乳 ベーコン	玉葱 インゲン 小松菜 人参 エリンギ 長葱 えのき 筍 キャベツ 胡瓜 コーン もやし 果物
	29	土			ご飯 ガリパタチキン コーンサラダ スープ 果物	シュガートースト 牛乳	ご飯 鶏とじゃが芋の味噌煮 根菜サラダ すまし汁 果物	精白米 薄力粉 バター きび糖 植物油 上白糖 じゃが芋 パン グラニュー糖 マヨネーズ	鶏肉 ツナ 牛乳 豆腐	エリンギ にんにく キャベツ 人参 コーン 玉葱 しめじ インゲン 蓮根 ごぼう アスパラガス 果物
	30	日			ご飯 鶏の香味焼き 春雨サラダ 中華スープ 果物	ココアスコーン 牛乳	鶏ごぼうご飯 ちくわの磯辺揚げ 二色煮 すまし汁 果物	精白米 ごま油 春雨 上白糖 薄力粉 きび糖 植物油 片栗粉	鶏肉 豆乳 牛乳 ちくわ	にんにく 生姜 胡瓜 人参 えのき 長葱 コーン ごぼう青のり 南瓜 大根 椎茸 果物

今月の行事

夏至…一年で一番日照時間の長い日で、今年は22日(土)です。  
 関東では小麦を混ぜた半夏生餅を食べる。関西では稲が八本の足  
 のように根を張れるようタコを食べる、などの風習があります。



カフェ：毎週木曜日(月により変更あり)  
 ランチ\*12:00~13:30(第2・4木曜日のみ)  
 カフェ\*14:30~15:30  
 ※ランチのチケットは10:00~受付にて販売しております。  
 食数には限りがございます。

※都合により変更となる場合があります。ご了承ください。  
 ※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目でわかりやすくする為の目安です。  
 香辛料や醤油・味噌などの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。