



<p>※献立は都合により変更になることもあります。 ※今月は25日(火)が誕生会なのでご飯はいりません。</p>					1日(土)
					<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめうどん汁</li> <li>肉団子</li> <li>バナナ</li> </ul>
3日(月)	4日(火)	△5日(水)△	6日(木)	7日(金)	8日(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハムフライ</li> <li>・豚肉と大根の炒り煮</li> <li>・寄席豆腐汁</li> <li>・ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いわしの梅煮</li> <li>・野菜の磯香和え</li> <li>・かきたま汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さつま芋の天ぷら</li> <li>・すき昆布の炒り煮</li> <li>・若竹汁</li> <li>・ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンカレー</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・フルーツポンチ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ササミのパン粉焼き</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きのこうどん汁</li> <li>・ナゲット</li> <li>・バナナ</li> </ul>
10日(月)	11日(火)	△12日(水)△	13日(木)	14日(金)	15日(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ちくわのゆかり揚げ</li> <li>・絹さやと春雨の炒め物</li> <li>・じゃが芋のみそ汁</li> <li>・ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひじき入りハンバーグ</li> <li>・スパソテー</li> <li>・卵スープ</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏マヨ</li> <li>・海藻サラダ</li> <li>・玉ねぎのみそ汁</li> <li>・ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かき揚げ</li> <li>・野菜のごま和え</li> <li>・五目うどん汁</li> <li>・キャラメルプリン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スタミナ丼</li> <li>・ツナサラダ</li> <li>・春雨スープ</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜うどん汁</li> <li>・焼売</li> <li>・バナナ</li> </ul>
17日(月)	18日(火)	△19日(水)△	20日(木)	21日(金)	22日(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉のマーマレード焼き</li> <li>・アスパラソテー</li> <li>・五目スープ</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭の黄金焼き</li> <li>・五目きんぴら</li> <li>・さやえんどうのみそ汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カリフラワーと挽肉のカレー炒め</li> <li>・ワンタンスープ</li> <li>・フルーツクリーム和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼売</li> <li>・なすとピーマンの味噌炒め</li> <li>・麩のスープ</li> <li>・メロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たらのオーロラソース</li> <li>・ブロッコリーのおかか和え</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チャンポンうどん汁</li> <li>・ウインナー</li> <li>・バナナ</li> </ul>
24日(月)	👑25日(火)👑	△26日(水)△	27日(木)	28日(金)	29日(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハヤシライス</li> <li>・フレンチサラダ</li> <li>・プルプルフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エビピラフ</li> <li>・キャベツメンチ</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・ごま入りスープ</li> <li>・いちごババロア</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉とじゃが芋のみそソース和え</li> <li>・カニと豆腐のスープ</li> <li>・フルーチェ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉のごまみそ焼き</li> <li>・コールスローサラダ</li> <li>・タンメン汁</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・はんぺんチーズフライ</li> <li>・和風サラダ</li> <li>・味噌けんちん汁</li> <li>・ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・五目うどん汁</li> <li>・卵焼き</li> <li>・バナナ</li> </ul>

【6月が旬の食材】 オクラ

粘りやシャキシャキ食感が楽しめるオクラは6~9月が旬の夏野菜です。とてもヘルシーで100gあたり(一般的なネット入りのオクラ1袋)のカロリーは約30kcal、糖質は1.6gです。オクラ1本(約10g)あたりのカロリーは2~3kcalで、糖質もカロリーも低いのでダイエット中にもおすすめしたい野菜です。栄養面では、血中のコレステロールを減らし、血圧を下げる効果がある水溶性食物繊維のペクチンや、体内の塩分を排出するカリウム、骨を強くするカルシウムも含まれます。