

献立表

芒種

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	御飯 キャベツと揚げの煮びたし ほうれん草和風サラダ パイナップル缶 牛乳	御飯 かぼちゃのそぼろあんかけ ピーマンのお浸し 白桃缶 牛乳	御飯 切り昆布の炒め煮 白菜の和え物 すまし汁（小松菜） 洋梨缶	生姜粥 かぶのえびあんかけ 青梗菜海苔和え 味噌汁（里芋） 黄桃缶	御飯 厚焼き卵 納豆 みかん缶 牛乳	わかめ御飯 さつま揚げ炒め煮 いんげんの和え物 フルーツカクテル缶 牛乳	御飯 青菜と竹輪の煮浸し きのこボン酢 味噌汁（白玉麴） りんご缶
昼食	親子丼 いんげんのクルミ和え 味噌汁（じゃがいも） 黄桃缶	食パン 鮭のクリームグラタン ブロッコリーミモザ コンソメスープ みかん缶	山菜そば 炒り鶏 茄子のおかか和え 抹茶ババロア	クリームパン タンドリーチキン キャベツと枝豆のサラダ りんご缶 牛乳	3色おにぎり 豚肉巻と吹き寄せ煮 浅漬け 具沢山味噌汁 すいか	赤飯 ほっけの塩焼き 蓮根ピーナッツ和え 味噌汁（冬瓜） 白桃缶	御飯 ピーマン肉詰焼き じゃが芋とベーコンのソテー 大根とオクラ和風サラダ キウイフルーツ
夕食	御飯 カジキの竜田揚げ 青菜の中華煮 カリフラワーの甘酢漬け 鯛みそ	御飯 鶏肉とビーフンの中華炒め 蓮根ピリ辛炒め もやしの中華和え しば漬け	御飯 干草焼き じゃがいもたらこソテー うぐいす豆 ピルクル	御飯 豆腐と海鮮のチリソース ほうれん草のソテー 春雨サラダ 茄子の漬け物	御飯 鱈の味噌煮 もやし辛し和え すまし汁（えのき） さけふりかけ	御飯 豆腐の肉あんかけ 花野菜の中華炒め 胡瓜の中華サラダ 高菜漬け	御飯 鱈の甘酢あん なすとトマトの和風サラダ のり佃煮 牛乳
3時	ハーベストバタートースト	かっぱえびせん	バウムロール	ムースエクレア	フルーチェ きなこミルク	桜羊羹	マスカットゼリー
栄養価	エネルギー 1648kcal 蛋白質 54.4g 脂質 37.5g 炭水化物 258.8g 食塩 5.7g	エネルギー 1603kcal 蛋白質 54.5g 脂質 40g 炭水化物 243.6g 食塩 6.6g	エネルギー 1618kcal 蛋白質 53.1g 脂質 35.2g 炭水化物 254.3g 食塩 6g	エネルギー 1604kcal 蛋白質 61.3g 脂質 45.8g 炭水化物 220.6g 食塩 6.2g	エネルギー 1606kcal 蛋白質 56.9g 脂質 34.3g 炭水化物 252.1g 食塩 5.6g	エネルギー 1631kcal 蛋白質 56.2g 脂質 32.6g 炭水化物 263.1g 食塩 5.9g	エネルギー 1644kcal 蛋白質 53.5g 脂質 34.6g 炭水化物 264.5g 食塩 6.4g

6月5日芒種(ぼうしゅ)
「芒種」とは、稲の穂先のように芒(とげのようなもの)のある穀物の種まきをする頃の事だが、現在の種まきはだいぶ早まっています。

