

現場：浮間舟渡園
献立種類：常食

6



献立表

夏至

	日 15	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
朝食	御飯 はんぺんと野菜の煮物 オクラ和風サラダ フルーツカクテル缶 牛乳	御飯 魚河岸揚げ煮 納豆 味噌汁（さつまいも） 白桃缶	御飯 ひじき煮 春菊のおかか和え 洋梨缶 牛乳	わかめ御飯 青菜としらすの炒め煮 アスパラサラダ 味噌汁（大根） パイ缶	御飯 キャベツとツナの煮浸し 中華風サラダ 味噌汁（わかめ） みかん缶	御飯 とろっと卵（和風） カリフラワーの甘酢漬け 黄桃缶 牛乳	じゃが芋粥 高野豆腐炒め煮 味付めかぶ りんご缶 牛乳
昼食	かき揚げ丼 なすのピリ辛炒め 冷しトマト 味噌汁（青梗菜） ピスタチオケーキ	父の日 バターロール 煮込みハンバーグ シーザーサラダ マンゴー ジョア	御飯 なめたま焼き 筍の煮物 白和え キウイフルーツ	御飯 赤魚の揚げ浸し もやしソテー 黄桃缶 牛乳	ジャージャーうどん 大根とカニのサラダ 白菜の中華スープ 洋梨のコンポート	食パン 豆腐キッシュトマトソース いんげんのサラダ パンプキンスープ フルーツカクテル缶	あじさいちらし寿司 鶏肉もろみ焼き すまし汁（京花麩） 水羊羹
夕食	御飯 かに玉甘酢あんかけ 海老しんじょうのおろし煮 ささみの梅肉和え 桜でんぶ	御飯 海鮮もやし炒め 洋野菜の吉野煮 竹輪と胡瓜の辛子和え 茄子の漬け物	御飯 たらの柚庵焼き 里芋の磯まぶし すまし汁（まいたけ） 高菜漬け	御飯 すき焼き風煮 ブロッコリーとえびの煮びたし きのこの生姜和え しば漬け	御飯 かじきのムニエル 味噌バターソース じゃが芋さくらえびソテー うぐいす豆煮 牛乳	御飯 茸と鶏の和風ソテー 冬瓜の煮物 ほうれん草の和え物 鯛みそ	御飯 カレイの梅おかか煮 ぜんまい煮 ポテトサラダ べったら漬け
デザート	フルーチェりんご	ババロアバニラ	ウエハース	ココアワッフル	マンゴープリン	オレンジゼリー	ぼたぼた焼き
栄養価	エネルギー 1630kcal 蛋白質 53.8g 脂質 33.6g 炭水化物 263.3g 食塩 6.7g	エネルギー 1605kcal 蛋白質 55.8g 脂質 41.8g 炭水化物 246.1g 食塩 5.5g	エネルギー 1604kcal 蛋白質 54.9g 脂質 32.8g 炭水化物 258.2g 食塩 5.6g	エネルギー 1626kcal 蛋白質 54g 脂質 34g 炭水化物 259.2g 食塩 5.8g	エネルギー 1602kcal 蛋白質 53.4g 脂質 40.5g 炭水化物 239.3g 食塩 6.2g	エネルギー 1602kcal 蛋白質 53.3g 脂質 38.6g 炭水化物 249.7g 食塩 6.1g	エネルギー 1624kcal 蛋白質 59.7g 脂質 36.6g 炭水化物 249.9g 食塩 5.8g

6月15日 父の日とは？

毎年6月の第3の日曜日、「母の日のように父親に数々の感謝を伝える日」です。
かきあげはえび、たまねぎ、にんじんとみつばで揚げています。お楽しみにしています。



6月21日 夏至（げし）とは？

「日長きこと至る・きわまる」という意味で、1年で最も昼が長く夜が短い頃とされています。
ちらし寿司には、穴子が入っています。お楽しみにしてください。

