



献立表



	月	火	水	木	金	土
日付	<p>こんにちは！三郷ケアセンターの栄養科です。 今月は和歌山県の郷土料理を提供します。 和歌山県は、高さ133m・水量毎秒1トンと ともに日本一的那智の滝が名所の一つです。 訪れたことはありますか？ また、ライブクックではそば打ちを 行います。迫力あるそば打ちが目の前で 見られるので、是非ご参加ください！</p>					6月1日
昼食						【スペシャルデザートウィーク】 ごはん 味噌汁 カレイのゆず照り焼き イカの炒め物 もやしの和え物
3時おやつ						★いちごクレープ★ 紅茶
日付	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日
昼食	ひじきごはん すまし汁 豚肉の炒め煮 大豆煮 フルーツカクテル缶	麦飯 味噌汁 タラの梅しそ焼き いんげんの炒め物 とろろ	てりたま丼 すまし汁 青菜のソテー そら豆のサラダ	【デ他乡外】 A.ごはん B.パン コンソメスープ ビーフシチュー ブロccoliソース さつま芋サラダ	そぼろ丼 味噌汁 キャベツのソテー 黄桃缶	ごはん 味噌汁 サワラの山椒焼き 高野豆腐の煮物 もやしのゆかり和え
3時おやつ	もみじ饅頭 緑茶	手作り黒糖蒸しパン 麦茶	コーヒー牛乳ゼリー ほうじ茶	クリームサンド 紅茶	手作りメープル蒸しパン 麦茶	ハッシュドポテト ほうじ茶
日付	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日
昼食	ごはん 味噌汁 カレイの バター醤油焼き 刻み昆布の煮物 いんげんサラダ	じゃこ枝豆ごはん すまし汁 サケの塩麹焼き 金平ごぼう 小松菜の和え物	鶏照り丼 すまし汁 ちくわのたらこ炒め 白桃缶	【デ他乡外】 A.ごはん B.パン 豆乳チャウダー 肉団子のコンソメ煮 マカロニサラダ みかん缶	カレーライス コンソメスープ ブロccoliソース ぶどうムース	ごはん 味噌汁 あおさ入り卵焼き もやしの炒め物 カリフラワーサラダ
3時おやつ	手作りのメープル蒸しパン 麦茶	たい焼き 緑茶	きなこプリン ほうじ茶	手作りのソーゼツ蒸しパン 麦茶	いちごチーズケーキ風ゼリー 紅茶	せんべい 緑茶
日付	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日
昼食	なめ茸ごはん すまし汁 カレイの幽庵焼き 厚揚げの含め煮 フルーツカクテル缶	ごはん 味噌汁 ホタテ入り卵焼き かぶのくず煮 ひじきサラダ	ごはん すまし汁 サバの味噌チーズ焼き キャベツの炒め物 ちくわのボン酢和え	【デ他乡外】 A.ごはん B.パン コンソメスープ トマトソースオムレツ さつま芋のグリル カリフラワーサラダ	豚丼 すまし汁 大根の炒め煮 黄桃缶	麻婆丼 中華スープ ブロccoliの炒め物 ほうれんそうの 中華和え
3時おやつ	手作りのメープル蒸しパン 麦茶	エクレア 紅茶	今川焼 緑茶	手作りごまパンケーキ 麦茶	みかん牛乳寒天 ほうじ茶	バームクーヘン 紅茶
日付	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日
昼食	卵とし丼 すまし汁 じゃが芋のそぼろ煮 ヨーグルト	【ライブクック】 そば打ち	しそ昆布ごはん すまし汁 サワラの漬け焼き 切干大根の煮物 パイン缶	【デ他乡外】 A.ごはん B.パン コンソメスープ チキンクリームシチュー スパゲティソース コールスローサラダ	ごはん 味噌汁 高菜の卵焼き ごぼうの炒り煮 もやしのゆかり和え	【和歌山郷土料理】 かきまぶり すまし汁 アジの梅干し煮 里芋の煮物 金山寺味噌和え
3時おやつ	チーズ蒸しケーキ 紅茶	バイクドポテト ほうじ茶	手作りのメープル蒸しパン 麦茶	いちごメープル蒸しパン ほうじ茶	手作りのメープル蒸しパン 麦茶	【和歌山県銘菓】