

令和 5年 6月分 献立予定表

栄 養 課

月	火	水	木	金	土
			1日 (541kcal 塩分2.4g)	2日 (612kcal 塩分3.3g)	3日 (532kcal 塩分3.1g)
			生姜焼き サラダ 漬物・味噌汁 果 物	魚のソテーきのこソース サラダ 漬物・スープ ヨーグルト	豚肉と野菜の旨煮 酢の物 漬物・味噌汁 果 物
5日 (538kcal 塩分2.7g)	6日 (543kcal 塩分1.8g)	7日 (486kcal 塩分3.0g)	8日 (540kcal 塩分2.8g)	9日 (537kcal 塩分2.9g)	10日 (531kcal 塩分3.0g)
魚の幽庵焼き サラダ 漬物・味噌汁 ヨーグルト	コロッケ サラダ 漬物・味噌汁 果 物	握り寿司 焼き浸し 漬物・お吸い物汁 果 物	魚の味噌煮 酢の物 漬物・かきたま汁 果 物	鶏のおろし煮 和え物 漬物・味噌汁 果 物	魚のマスタード風味 そばろ煮 漬物・味噌汁 ヨーグルト
12日 (569kcal 塩分2.5g)	13日 (532kcal 塩分2.3g)	14日 (538kcal 塩分3.3g)	15日 (543kcal 塩分2.2g)	16日 (530kcal 塩分2.7g)	17日 (518kcal 塩分2.7g)
うずら卵のスコッチエッグ 和え物 漬物・味噌汁 果 物	魚のチーズ焼き サラダ 漬物・スープ 果 物	白身魚の野菜の薄味煮 和え物 漬物・味噌汁 ヨーグルト	チキンカレー サラダ 漬 物 果 物	魚のグリル サラダ スープ 果 物	キャロットライス 鯖のプロバンス風 サラダ・スープ 果 物
19日 (530kcal 塩分2.2g)	20日 (537kcal 塩分2.4g)	21日 (434kcal 塩分3.0g)	22日 (576kcal 塩分3.4g)	23日 (486kcal 塩分3.0g)	24日 (533kcal 塩分2.9g)
麻婆茄子 サラダ 漬物・スープ 果 物	中華丼 和え物 漬物・味噌汁 ヨーグルト	ささみの青じそフライ 和え物 煮豆・味噌汁 果 物	豚肉と野菜のホイル蒸し サラダ 漬物・味噌汁 果 物	握り寿司 焼き浸し 漬物・お吸い物汁 果 物	炒り鶏 和え物 漬物・味噌汁 果 物
26日 (520kcal 塩分3.8g)	27日 (572kcal 塩分2.6g)	28日 (513kcal 塩分2.8g)	29日 (616kcal 塩分3.4g)	30日 (546kcal 塩分2.9g)	
助六寿司 きんぴら 漬物・豚汁 果 物	鶏のマヨ味噌漬 サラダ 漬物・味噌汁 果 物	魚のムニエル サラダ スープ 果 物	鱈フライ 煮浸し 漬物・味噌汁 ヨーグルト	肉団子甘酢あんかけ サラダ 漬物・味噌汁 果 物	

仕入れの都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

紫陽花が色鮮やかになる頃。旧暦では梅雨明け後で水が涸れる月ということで「水無月」と呼ばれています。

梅雨は湿度が高くあまり心地よい季節とは言えませんが、稲作にとっては恵みの雨をもたらす大切な期間です。