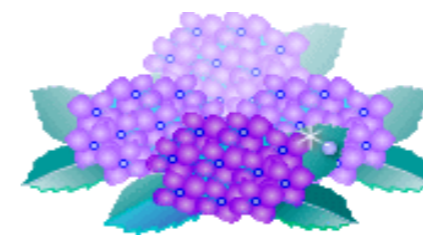




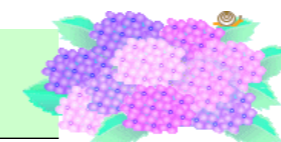
予定献立表



	6月19日 (月)	6月20日 (火)	6月21日 (水)	6月22日 (木)	6月23日 (金)	6月24日 (土)	6月25日 (日)
朝食	御飯普通盛 味噌汁 (南瓜・油揚げ) 切干大根の煮物 高菜漬 (梅びしお)	御飯普通盛 味噌汁 (キャベツ・玉葱) 鶏とごぼうの炒り煮 ちりめん山椒 (たいみそ)	御飯普通盛 味噌汁 (Iキ・厚揚げ) こんにゃくの煮物 しそワカメ (のりの佃煮)	御飯普通盛 味噌汁 (ナス・人参) 里芋と天ぷらの煮物 梅びしお	御飯普通盛 味噌汁 (カブ・わかめ) 鶏みそ 生姜佃煮 (のりの佃煮)	御飯普通盛 味噌汁 (大根・玉葱) ごぼうの炒り煮 味の花 (ゆずみそ)	御飯普通盛 味噌汁 (芋・ふ) 厚揚げと野菜の煮物 ふりかけ (のりの佃煮)
昼食	御飯普通盛 焼き豆腐の野菜あんかけ 胡瓜の塩昆布和え (ミ:キャベツの塩昆布和え) すまし汁 (ハツパソ・Iキ)	そばろ丼 (ゴ・炊) (腎:中華丼) 春雨サラダ すまし汁 (蒲鉾・ツグ)	御飯普通盛 鶏ともやしの酒蒸し (ポン酢) 茄子の薬味たれかけ 沢煮椀	御飯普通盛 白身魚の香草パン粉焼き ブロッコリーのおかか和え すまし汁 (小松菜・加工)	御飯普通盛 牛肉と白菜の甘辛炒め かぼちゃの胡麻和え けんちん汁	御飯普通盛 タンドリーチキン イグツの粒マスタード和え (ミ:イグツの和え物) コンソメスープ	おにぎり 冷やしそうめん キャベツの梅和え 飲む野菜と果実
間食	牛乳 クリームパン (桃ゼリー)	牛乳 抹茶ワッフル (ゼリー)	牛乳 蒸しパン (チーズ) (はちみつゼリー)	牛乳 プリン	牛乳 ヨーグルト和え (ヨーグルト)	牛乳 芋羊羹	牛乳 シスコーン (ミルクスイーツ)
夕食	御飯普通盛 魚の塩焼き ひじき煮 すまし汁 (ふ・干椎茸)	御飯普通盛 野菜炒め 小松菜の辛子和え (ミ:法蓮草の和え物) 青梗菜とえびのスープ	御飯普通盛 スパニッシュオムレツ アスパラとツガ芋の 香草炒め レタスのスープ	御飯普通盛 豚肉の生姜焼き オクラのおろし和え すまし汁 (ハツパソ・竹輪)	御飯普通盛 魚の煮付け カボス風サラダ (ミ:キャベツの和え物) すまし汁 (蒲鉾・法蓮草)	御飯普通盛 豚キムチ 法蓮草のナムル じゃが芋のスープ	御飯普通盛 松風焼き 胡瓜とツナのわさび和え (ミ:キャベツの和え物) すまし汁 (竹輪・カマ)
成分	エネルギー 1242 水分 841.4 たんぱく質 48.7	1525 1178.8 63.9	1487 1156.6 57.5	1554 1070.4 57.5	1465 1142.6 64.4	1589 1373.3 59.4	1582 1090.2 59.0



夏至



夏至 (げし) とは「夏に至る」と書くように、夏の盛りに向かっていく頃のことを言います。
 毎年6月21日～7月7日頃にあたり、2023年は6月21日 (水) から7月6日 (木) までの16日間を指します。一般的に「夏至」と言うときには、この初日を指すことが多いでしょう。
 本格的に夏の季節となってきました。こまめな水分補給を心がけ、体調管理には十分気を付けてください。

