

H29年 6月 水仙の家 献立予定表

お知らせ…当法人監修「健康レシピ集～カルシウム編～」を1冊200円で好評発売中です。

月	火	水	木	金	土		
丹 …丹波自家菜園の梅を使用しています 旬 …旬の食材を使用しています レ …レシピ集からのメニューです ※ 契約農家から直接仕入れた低農薬の米を使用しています ※ 食材仕入れの関係でメニューを変更することがあります					1	2	3
					鶏の唐揚げあんかけ ポテトサラダ けんちん汁 ごはん 漬物	よくばり麻婆 七福なます 旬 トマトと卵のスープ ごはん	日替わり メニュー
5	6	7	8	9	10		
丹 梅ジャコごはん 南瓜のいとこ煮 旬 新じゃがのみそ汁 旬 きゅうりの浅漬け	鮭の柚あん焼き (だし巻き卵添え) ひじきの五目煮 みそ汁 ごはん	とんかつの卵のせ 旬 きゅうりとわかめの酢の物 半田ソーメンのみそ汁 ごはん 漬物	祭り寿司 玉子豆腐(柚子風味) わかめの赤だし フルーツ	旬 鱈の南蛮漬け 旬 いんげんのゴマよごし きのこ汁 ごはん 漬物	日替わり メニュー		
12	13	14	15	16	17		
カレイのフライ(オーロラソース) マカロニサラダ 旬 ズッキーニのみそ汁 ごはん	チキンカレー 温野菜サラダ モロヘイヤのスープ フルーツ	旬 鰯の梅煮 ニラ卵炒め ほうれん草のおひたし あおさ汁 ごはん	中華おこわ 旬 ゴーヤーチャンプル 旬 きゅうりの浅漬け 卵とじスープ	ひつまぶし だし巻き卵 旬 オクラのおかか和え 豆腐とわかめの赤だし 漬物	日替わり メニュー		
19	20	21	22	23	24		
鶏と玉ねぎの卵とじ 旬 長芋ときゅうりのサラダ きのこの赤だし ごはん 漬物	鯖の塩焼き (スダチ添え) 小松菜のジャコ炒め そうめんの赤だし ごはん	旬 豚の生姜焼き 干草蒸し 丹 キャベツの梅マヨ 旬 新じゃがのみそ汁 ごはん	旬 なすの山椒煮 卵の花 豚汁 ごはん	鶏唐のトマトソース セロリのきんぴら ニラ卵スープ 旬 豆ごはん	日替わり メニュー		
26	27	28	29	30			
ハヤシライス 旬 ポテトサラダ (トマト きゅうり カリフラワー入り) 卵スープ	助六 レ 胡麻豆腐 国清汁 フルーツ	サーモンムニエル 旬 なすのみそ炒め(鍋しぎ) 豆腐とあおさのすまし汁 ごはん	鶏じゃが ほうれん草のおひたし 大根のみそ汁 ごはん	ぶっかけうどん えびと野菜のかき揚げ 古代米ごはん 佃煮			