

# H30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 魚の煮つけ 高野の衣揚げ 小松菜のすまし汁 ごはん	2 日替わり メニュー
4 じゃこめし あっさり唐揚げ和風あん 丹 塩もみキャベツの梅和え みそ汁	5 助六寿司 炊き合せ 赤だし フルーツ	6 豚肉となすの味噌炒め 卵豆腐 レ 小松菜スープ ごはん	7 魚フライ (オーロラソース) (茹でキャベツ、トマト添え) 旬 きゅうりのマリネ みそ汁 ごはん	8 鶏じゃが ほうれん草のゴマ和え みそ汁 炊きおこわ	9 日替わり メニュー
11 コロッケ (茹でキャベツ、トマト、ブロッコリー添え) 炒り豆腐 みそ汁 ごはん 佃煮	12 旬 チキンのトマトカレー マカロニサラダ フルーツ	13 魚の塩焼き (ニラ玉添え) ほうれん草のおひたし あおさ汁 ごはん	14 中華おこわ 旬 ゴーヤーチャンプル 旬 きゅうりの浅漬け スープ	15 ミニぶっかけうどん 小海老と野菜のかき揚げ 丹 梅ゼリー わかめごはん	16 日替わり メニュー
18 クリームシチュー ほうれん草のツナ和え フルーツ ごはん 佃煮	19 魚の南蛮漬け 旬 いんげんのゴマよごし あおさ汁 ごはん	20 すき焼き風煮 きゅうりとわかめの酢の物 かき卵汁 ごはん	21 洋風ちらし寿司 旬 新じゃがいもの煮物 豆腐の赤だし フルーツ	22 豚肉と玉ねぎの卵とじ 旬 長芋ときゅうりの和え物 きのこ汁 ごはん 漬物	23 日替わり メニュー
25 魚の柚あん焼き (だし巻き添え) ひじきの五目煮 そうめん汁 ごはん	26 よくばり麻婆 春雨サラダ 旬 トマトと卵のスープ ごはん	27 赤魚の煮つけ 旬 (いんげんのゴマ和え添え) 旬 オクラの和え物 丹 梅ごはん 豆腐のみそ汁	28 鶏のピカタ (トマト、ブロッコリー添え) キャベツの甘酢和え コーンスープ ごはん	29 ハヤシライス 温野菜 フルーツ	30 日替わり メニュー