



今週の献立表

みたけの社

	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ゴーヤと豆腐の炒め物 ツナおろし和え 牛乳 600kcal	ごはん 味噌汁 なめ茸納豆 肉野菜炒め 牛乳 619kcal	ごはん 味噌汁 鯖缶 切り干し大根の胡麻炒め たいみそ 538kcal	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 白菜と青梗菜の生姜和え 牛乳 619kcal	ごはん 味噌汁 鶏そぼろ納豆 いんげんの金平 牛乳 667kcal	ごはん 味噌汁 目玉焼き キャベツとさつまいもの煮物 五目煮豆 604kcal	ごはん 味噌汁 いわしのかつお煮 もやしと胡瓜の和えもの 牛乳 597kcal
	ごはん 豚肉の塩レモン炒め ジャガイモと人参の金平 蒸し茄子のドレッシングかけ 568kcal	シーフードカレー 卵とフロコリーのサラダ 牛乳寒天粒あんのせ 562kcal	ごはん 千草焼き卵 ニラともやしの味噌炒め トマトと玉ねぎのおかかサラダ 牛乳 704kcal	ごはん カレイの南蛮漬け ほうれん草と笹かまの和え物 揚げ茄子のおかかのせ 537kcal	げし 夏至メニュー 冷やし肉みそそうめん 冬瓜の煮物 厚揚げのチーズ焼き フルーツポンチ 556kcal	ごはん アクアパツァ アスパラとこのこのバター醤油炒め 茄子のミートソースかけ 牛乳 745kcal	ぶた 豚キム干丼 切り干し大根とほうれん草のナムル カズとベーコンの炒め物 630kcal
	厚切りベーコンのガーリックスパゲティ 具たくさん野菜スープ カリフラワーのサラダ みかん缶 614kcal	ごはん スープ 鶏肉の香草パン粉焼き キュービックサラダ 洋梨缶 604kcal	ごはん 根野菜味噌汁 蒸し鶏のオーロラソースかけ キャベツのクルミ和え パイン 626kcal	ごはん 彩り野菜スープ ポークチャップ レンコンサラダ オレンジ 681kcal	ごはん 味噌汁 鯖のおろし煮 たけのこのおかか煮 バナナ&キウイ 662kcal	ごはん コンソメスープ 鶏肉の生姜焼き 南瓜のサラダ パイン 601kcal	ごはん 味噌汁 すき焼き煮 もやしとピーマンのソテー バナナ&みかん缶 661kcal
	エネルギー 1782kcal たんぱく質 73g 脂質 44g 食塩相当量 10g	エネルギー 1825kcal たんぱく質 76g 脂質 43g 食塩相当量 8.9g	エネルギー 1868kcal たんぱく質 75g 脂質 45g 食塩相当量 7.8g	エネルギー 1837kcal たんぱく質 77g 脂質 46g 食塩相当量 6.9g	エネルギー 1885kcal たんぱく質 75g 脂質 54g 食塩相当量 9.7g	エネルギー 1950kcal たんぱく質 80g 脂質 42g 食塩相当量 11g	エネルギー 1888kcal たんぱく質 82g 脂質 44g 食塩相当量 10.3g
	リクエストメニュー	リクエストメニュー			リクエストメニュー		

先週は急に気温があがり、30度以上の真夏日となりました。梅雨入りも少し遅れ気味というニュースも目にしますね。今週の21日(金)は夏至です。この日から本格的に夏が始まりますよ~!という日でもあり、1年の中で一番陽が長い日とされています。これは、夏至の日の太陽が一番遠いところから昇り始め、一番高いところを通りながら沈んでいくために、昼の時間(陽の当たる時間)が長くなるからだそうです。夏至の日、北海道では、朝がくる時間(日が昇る時間)が4時前、陽が沈む時間が19時頃と明るい時間がなんと半日以上もあるそうです。夏至の日の献立として、そうめんやフルーツポンチの提供をします。これから厳しい夏を迎えますが、暑さに負けず元気に過ごしましょう。