



# 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	6月1日 (月)	6月2日 (火)	6月3日 (水)	6月4日 (木)	6月5日 (金)	6月6日 (土)	6月7日 (日)
朝食	<p>ごはん たまねぎ しいたけ みそしる 玉葱と椎茸の味噌汁</p> <p>たまご豆腐 ゼンマイの煮付け</p> <p>おかか和え</p> <p>ぎゅうにゅう 生乳</p> <p>&lt;552kcal 蛋白質19.6g 脂質14.0g 塩分2.2g&gt;</p>	<p>ごはん まめ ふく みそしる 豆麩とえのきの味噌汁</p> <p>かず こ 数の子うに</p> <p>かりぼし だいこん い に 切干大根炒り煮</p> <p>ほうれん草のお浸し</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;548kcal 蛋白質19.3g 脂質13.3g 塩分2.3g&gt;</p>	<p>ごはん はくさい にんじん みそしる 白菜と人参の味噌汁</p> <p>にまめ 煮豆</p> <p>ふりかけ</p> <p>い た に みずの炒め煮</p> <p>もやしのごま和え</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;572kcal 蛋白質19.0g 脂質11.2g 塩分2.0g&gt;</p>	<p>ごはん かいそう みそしる 海草の味噌汁</p> <p>しおから イカ塩辛</p> <p>はくさい はんぺん にもの 白菜と半片の煮物</p> <p>ピーナツ和え</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;534kcal 蛋白質19.0g 脂質11.2g 塩分2.4g&gt;</p>	<p>ごはん たまねぎ ふく みそしる 玉葱と麩の味噌汁</p> <p>さんま うめ に 秋刀魚梅煮</p> <p>ひじきの炒り煮</p> <p>こまつな ひた 小松菜のお浸し</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;644kcal 蛋白質26.7g 脂質20.1g 塩分2.0g&gt;</p>	<p>ごはん とうふ みそしる 豆腐となめこの味噌汁</p> <p>しそみそ</p> <p>もやし炒め</p> <p>はくさい ひた 白菜のお浸し</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;604kcal 蛋白質21.4g 脂質16.0g 塩分2.1g&gt;</p>	<p>ごはん にんじん みそしる キャベと人参の味噌汁</p> <p>なっとう 納豆</p> <p>すき昆布の煮物</p> <p>ごま和え</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;574kcal 蛋白質22.6g 脂質13.4g 塩分2.1g&gt;</p>
	牛乳の日		旬の食材：みず(わらび)使用				
昼食	<p>ハヤシライス</p> <p>ほうれん草のスープ</p> <p>はるやさい 春野菜サラダ</p> <p>ヨーグルト和え</p> <p>&lt;578kcal 蛋白質15.0g 脂質17.9g 塩分3.7g&gt;</p>	<p>たけのご飯</p> <p>さつま汁</p> <p>とうふ 豆腐チーズオムレツ：手作り</p> <p>さといも に 里芋のそぼろ煮</p> <p>カットマンゴ </p> <p>&lt;695kcal 蛋白質26.7g 脂質20.1g 塩分1.8g&gt;</p>	<p>ぎっこく ご飯 ☆雑穀ご飯</p> <p>きのこ すましる 〇ツミレと茸の清汁</p> <p>だいず コーンと大豆のメンチカツ</p> <p>なまあ みそ いた ☆生揚げの味噌炒め</p> <p>は 歯によいゼリー </p> <p>&lt;801kcal 蛋白質24.1g 脂質33.4g 塩分1.6g&gt;</p>	<p>チョコメロンパン</p> <p>バターロール</p> <p>パンプキンスープ</p> <p>えび 海老グラタン：手作り</p> <p>みず菜サラダ </p> <p>たの こんだて の もの お楽しみ献立(飲み物)</p> <p>&lt;744kcal 蛋白質25.0g 脂質22.9g 塩分3.1g&gt;</p>	<p>ひ ちゅうか 冷やし中華</p> <p>ぎょうざ 餃子</p> <p>さんしょくまめ 三色豆</p> <p>スイカのゼリー</p> <p>&lt;732kcal 蛋白質23.6g 脂質16.5g 塩分3.8g&gt;</p>	<p>たかな 高菜ピラフ</p> <p>かにスープ</p> <p>きんぴら肉団子</p> <p>うめゼリー</p> <p>&lt;415kcal 蛋白質11.6g 脂質8.2g 塩分2.9g&gt;</p>	<p>ぎっこく ご飯 雑穀ご飯</p> <p>のっぺい汁</p> <p>あかうお しょうが みそ 赤魚生姜味噌</p> <p>魚の添え 備蓄食 きんぴらごぼう</p> <p>からし しょうゆ あ 辛子醤油和え</p> <p>アロエヨーグルト</p> <p>&lt;519kcal 蛋白質23.8g 脂質7.0g 塩分2.1g&gt;</p>
	旬の食材：サラダ菜使用	オムレツの日	歯と口の健康週間 6/4~10まで	パンの日			梅の日
夕食	<p>むぎ ご飯 小麦ご飯</p> <p>たら とうふ みそしる 椎と豆腐の味噌汁</p> <p>とりにく うめ や 鶏肉の梅みそ焼き</p> <p>かぼちやの甘煮</p> <p>なめこのおろし和え</p> <p>&lt;574kcal 蛋白質26.7g 脂質8.6g 塩分1.2g&gt;</p>	<p>むぎ ご飯 小麦ご飯</p> <p>こまつな こんぶ みそしる 小松菜と昆布の味噌汁</p> <p>たの こんだて お楽しみ献立</p> <p>じゃこピーマン</p> <p>マセドアンサラダ</p> <p>&lt;685kcal 蛋白質24.0g 脂質22.1g 塩分2.6g&gt;</p>	<p>むぎ ご飯 小麦ご飯</p> <p>たまご とうふ みそしる 玉ねぎと高野豆腐の味噌汁</p> <p>ほね しお づけ や 骨なしさけ塩こうじ漬焼</p> <p>魚の添え 備蓄食ひじきのふくら煮</p> <p>かぶ 蕪のかにあんかけ</p> <p>又タ和え</p> <p>&lt;484kcal 蛋白質24.4g 脂質5.0g 塩分2.2g&gt;</p>	<p>むぎ ご飯 小麦ご飯</p> <p>きのこの味噌汁</p> <p>ぶたにく ふう や 豚肉のピザ風焼き</p> <p>だいこん ぎ いた 大根せん切り炒め</p> <p>ブロッコリーの和え物</p> <p>&lt;582kcal 蛋白質26.8g 脂質16.1g 塩分1.8g&gt;</p>	<p>むぎ ご飯 小麦ご飯</p> <p>たら とうふ みそしる 椎とえのきの味噌汁</p> <p>みそ でんかく 味噌田楽</p> <p>おでん風煮付け</p> <p>もみ漬け</p> <p>&lt;552kcal 蛋白質24.4g 脂質11.6g 塩分2.2g&gt;</p>	<p>むぎ ご飯 小麦ご飯</p> <p>しいたけ汁</p> <p>てん 天ぷら(かかマ・キヌ・ナ)</p> <p>じゃがいもとさつま揚げの煮物</p> <p>だいこん 大根なます</p> <p>&lt;683kcal 蛋白質18.1g 脂質22.5g 塩分1.5g&gt;</p>	<p>むぎ ご飯 小麦ご飯</p> <p>あおな じる 青菜汁</p> <p>しゃぶしゃぶ</p> <p>さんしょく やさい た あ 三色いなりと野菜の炊き合わせ</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>&lt;676kcal 蛋白質28.7g 脂質19.5g 塩分2.5g&gt;</p>
	計						







# 献立一覧表




【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	6月8日 (月)	6月9日 (火)	6月10日 (水)
朝食	<p>ごはん 玉葱と揚げの味噌汁 五目厚焼玉子 白カブと半片の煮物 梅和え 牛乳</p> <p>&lt;695kcal 蛋白質23.6g 脂質25.5g 塩分2.3g&gt;</p>	<p>ごはん にらといた麩のみそ汁 精進肉炒め 切干大根炒り煮 ほうれん草の磯和え 牛乳</p> <p>&lt;583kcal 蛋白質20.2g 脂質14.3g 塩分2.2g&gt;</p>	<p>ごはん モヤシと揚げの味噌汁 温泉卵 キャベツの炒め煮 小松菜のお浸し 牛乳</p> <p>&lt;620kcal 蛋白質23.7g 脂質19.8g 塩分1.9g&gt;</p>
	<p>中華丼 きくらげスープ 白身魚と豆腐のふんわり天 ライチゼリー</p>  <p>&lt;538kcal 蛋白質19.0g 脂質12.5g 塩分2.6g&gt;</p>	<p>たけのこごはん まいたけの清汁 炭火鶏つくね 和風サラダ 果物(バナナ)</p> <p>&lt;627kcal 蛋白質13.9g 脂質19.9g 塩分1.3g&gt;</p>	<p>雑穀ごはん 半片と春雨の清汁 テリヤキハンバーグ いんげんとベーコンのソテー キャラメルプリン(手作り)</p> <p>&lt;590kcal 蛋白質16.4g 脂質15.3g 塩分1.8g&gt;</p>
	<p>麦ごはん ネギとわかめの味噌汁 さわらの幽庵焼 茶碗蒸し：手作り 紅梅春雨</p> <p>&lt;491kcal 蛋白質23.3g 脂質8.7g 塩分2.4g&gt;</p>	<p>麦ごはん ジャガイモの味噌汁 お楽しみ献立 アスパラ炒め 春雨サラダ</p> <p>&lt;616kcal 蛋白質25.4g 脂質20.4g 塩分2.2g&gt;</p>	<p>麦ごはん 卵と茸の味噌汁 銀鮭の西京焼き ピーマンソテー トコロテン</p> <p>&lt;536kcal 蛋白質23.6g 脂質10.3g 塩分2.1g&gt;</p>
	旬の食材：アスパラ使用	ところてんの日	
計			



## 入梅とは？

入梅（にゅうばい）には、「梅の実が熟し、梅雨に入るころ」という意味があります。暦の上での梅雨の始まりでこの日から梅雨の季節に入ります。実際の「梅雨入り」は各地で異なり、各地の气象台から発表されています。入梅の時期には、いわしやアナゴなどの海産物、梅、赤じそなどの果物・野菜が旬を迎えます。この時期が旬の食べ物には、カリウムやビタミン類など、夏バテを防止できる栄養素が豊富に含まれているので、積極的に取り入れて暑い夏を乗り越えましょう。







# 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	6月11日 (木)	6月12日 (金)	6月13日 (土)	6月14日 (日)	6月15日 (月)	6月16日 (火)	6月17日 (水)
朝食	<p>ごはん じゃが芋の味噌汁 とろろ 信田煮 わさび菜おひたし 牛乳</p> <p>&lt;549kcal 蛋白質17.2g 脂質10.5g 塩分2.2g&gt;</p>	<p>ごはん 海藻の味噌汁 まろやかこんぶ 白菜と竹輪の煮物 辛子醤油和え 牛乳</p> <p>&lt;520kcal 蛋白質15.2g 脂質11.1g 塩分2.1g&gt;</p>	<p>ごはん 南瓜の味噌汁 納豆 ひじきの炒り煮 えのき和え 牛乳</p> <p>&lt;648kcal 蛋白質25.6g 脂質19.6g 塩分1.9g&gt;</p>	<p>ごはん かぶの葉ととろろ昆布の味噌汁 煮豆 ふりかけ ワラビの煮付け うまい菜のおひたし 牛乳</p> <p>&lt;577kcal 蛋白質18.4g 脂質11.5g 塩分1.9g&gt;</p>	<p>ごはん えのきの味噌汁 しじみ佃煮 みずの炒め煮 小松菜のお浸し 牛乳</p> <p>&lt;565kcal 蛋白質21.0g 脂質11.2g 塩分2.7g&gt;</p>	<p>ごはん 大根と茸の味噌汁 枝豆とうふ 露の味噌炒め わさび菜おひたし 牛乳</p> <p>&lt;652kcal 蛋白質21.4g 脂質17.9g 塩分2.9g&gt;</p>	<p>ごはん 葱と高野豆腐の味噌汁 松前漬 白菜と半片の煮物 えのき和え 牛乳</p> <p>&lt;516kcal 蛋白質18.1g 脂質9.6g 塩分2.3g&gt;</p>
				旬の食材：わらび使用	旬の食材：みず使用		
昼食	<p>大きなメンチカツ 薄皮つぶあんぱん ほうれん草とベーコンのスープ スクランブルエッグ えびマヨサラダ ジョア (マスカット)</p> <p>&lt;718kcal 蛋白質25.2g 脂質30.2g 塩分3.0g&gt;</p>	<p>ねばねば蕎麦 卵ロール 南瓜のいとこ煮 メロンゼリー</p> <p>&lt;431kcal 蛋白質16.7g 脂質4.2g 塩分1.8g&gt;</p>	<p>雑穀ごはん せんべい汁 めばる醤油バター風味 クルミ和え 果物 (オレンジ)</p> <p>&lt;522kcal 蛋白質27.0g 脂質6.3g 塩分2.7g&gt;</p>	<p>焼き肉ピラフ 中華スープ 海老餃子 ブロッコリーの和え物 カットマンゴー</p> <p>&lt;763kcal 蛋白質23.3g 脂質14.7g 塩分6.1g&gt;</p>	<p>☆親子丼 〇そうめんの清汁 〇豆腐の味噌炒め ソフール</p> <p>&lt;648kcal 蛋白質30.4g 脂質14.3g 塩分2.0g&gt;</p>	<p>カツカレー きのこのスープ シーフードサラダ プリン</p> <p>&lt;793kcal 蛋白質23.5g 脂質30.7g 塩分3.9g&gt;</p>	<p>雑穀ごはん 豚汁 さば塩麹漬 生姜醤油和え 杏仁 (手作り)</p> <p>&lt;611kcal 蛋白質28.7g 脂質13.0g 塩分1.5g&gt;</p>
	パンの日				地産地消メニュー		
夕食	<p>麦ごはん しいたけ汁 骨なしさば味噌煮 魚の添え 備蓄食 きんぴらごぼう 五目炒り豆腐 玉ねぎとアスパラのサラダ</p> <p>&lt;662kcal 蛋白質26.4g 脂質23.0g 塩分2.4g&gt;</p>	<p>麦ごはん 小松菜と揚げの味噌汁 回鍋肉 なすの蒸し浸し 山芋サラダ</p> <p>&lt;596kcal 蛋白質23.5g 脂質18.8g 塩分2.5g&gt;</p>	<p>麦ごはん 麩といんげんの味噌汁 生姜焼き ロールキャベツのトマトソース煮 さつま芋のサラダ</p> <p>&lt;752kcal 蛋白質27.0g 脂質23.5g 塩分2.0g&gt;</p>	<p>麦ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 銀ひらす甘口味噌 鶏肉とごぼうの炒め煮 酢の物</p> <p>&lt;551kcal 蛋白質31.7g 脂質9.0g 塩分1.9g&gt;</p>	<p>麦ごはん きのこの味噌汁 味噌でんかく 味噌田楽 ビーフン わさび醤油和え</p> <p>&lt;583kcal 蛋白質25.0g 脂質14.0g 塩分2.7g&gt;</p>	<p>麦ごはん 板麩とえのきの味噌汁 スペイン風オムレツ きんぴら煮 長芋の梅和え</p> <p>&lt;611kcal 蛋白質21.5g 脂質16.7g 塩分1.3g&gt;</p>	<p>麦ごはん モヤシと揚げの味噌汁 鶏肉の梅みそ焼き ゆばの煮物 みょうが和え</p> <p>&lt;559kcal 蛋白質29.0g 脂質11.4g 塩分1.6g&gt;</p>
	旬の食材：アスパラ使用	旬の食材：なす使用		旬の食材：きゅうり使用			みょうがの日
計							



《6/15昼食は地産地消メニューです》

☆ 一戸町 米、牛乳、麵つゆ

○ 岩手県産 鶏肉、卵、しいたけ、お麩





# 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	6月18日 (木)	6月19日 (金)	6月20日 (土)				
朝食	ご飯 海藻と椎茸の味噌汁 納豆 切干し大根煮付け 辛子和え 牛乳 <597kcal 蛋白質22.0g 脂質15.8g 塩分2.1g>	ご飯 白菜と人参の味噌汁 減塩まるやかひじき キャベツの炒め煮 山東菜のお浸し 牛乳 <548kcal 蛋白質16.2g 脂質13.9g 塩分2.0g>	ご飯 いんげんのみそ汁 厚焼玉子 大根と竹輪の煮物 小松菜のお浸し 牛乳 <571kcal 蛋白質22.1g 脂質14.5g 塩分2.3g>	<div style="text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">食中毒に注意</h2> <p style="margin: 0;">高温多湿となるこの時期は、食中毒を起こす菌が繁殖しやすくなります。予防するには、食中毒菌を</p> <p style="margin: 0;">「つけない、増やさない、やっつける」</p> <p style="margin: 0;">が原則。食事の前には、しっかり手洗いをしましょう。清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付けましょう。調理前の食品や、調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。</p> <p style="margin: 0;">食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。</p> </div>			
	白いコッペパン (メロン味) コーンパン 野菜スープ かぼちゃのグラタン：手作り コブサラダ まめびよ <714kcal 蛋白質23.9g 脂質25.6g 塩分3.1g>	鮭の親子丼 つみれと豆腐の清汁 ふきの信田煮 あじさいゼリー <488kcal 蛋白質23.3g 脂質8.8g 塩分2.1g>	梅ひじきご飯 けんちん汁 たらのピカタ ナムル オレンジゼリー (手作り) <618kcal 蛋白質29.9g 脂質17.0g 塩分3.4g>				
	パンの日	季節のデザート					
夕食	麦ご飯 えのきの味噌汁 おろしハンバーグ 茄子炒り ポテトサラダ <705kcal 蛋白質21.1g 脂質25.1g 塩分2.7g>	麦ご飯 きのこの味噌汁 生姜焼き アスパラのクリーム煮 クルミ和え <599kcal 蛋白質29.8g 脂質13.9g 塩分2.9g>	麦ご飯 めかぶ汁 豚肉のみそ焼き 里芋の大豆そぼろ煮 トコロテン <619kcal 蛋白質26.2g 脂質15.6g 塩分1.6g>				
	旬の食材：なす、きゅうり使用	旬の食材：アスパラ使用					
計							





# 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	6月21日 (日)	6月22日 (月)	6月23日 (火)	6月24日 (水)	6月25日 (木)	6月26日 (金)	6月27日 (土)
朝食	<p>ごはん ごはん にら まめ ふ みそしる 蕓と豆麩の味噌汁</p> <p>たらこ和風煮 ふきの炒め煮 あおな す あ 青菜ののり酢和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;525kcal 蛋白質17.0g 脂質10.0g 塩分2.0g&gt;</p>	<p>ごはん ごはん な まい たけ みそしる かぶ菜と舞茸の味噌汁</p> <p>しょうき はなさき 小切り花咲イカ すき昆布の煮物 はくさい ひた 白菜のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;501kcal 蛋白質16.8g 脂質9.2g 塩分2.0g&gt;</p>	<p>ごはん はくさい わかめ みそしる 白菜と若布の味噌汁</p> <p>えいよう とうふ 栄養豆腐 ひじきの炒り煮 お浸し ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;568kcal 蛋白質20.9g 脂質15.2g 塩分2.2g&gt;</p>	<p>ごはん なす みそしる 茄子の味噌汁</p> <p>まるやかわかめ ワラビの煮付け こまつな あ 小松菜わさび和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;543kcal 蛋白質16.4g 脂質12.4g 塩分2.0g&gt;</p>	<p>ごはん ふ まい たけ みそしる 蕓と舞茸の味噌汁</p> <p>なっとう 納豆 だいこん はんぺん にも 大根と半片の煮物 しゅんぎく あ 春菊のごまあえ ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;582kcal 蛋白質23.4g 脂質13.3g 塩分2.0g&gt;</p>	<p>ごはん たまねぎ しいたけ みそしる 玉葱と椎茸の味噌汁</p> <p>あお 青のりわかめ きりぼし だいこん い 切干大根炒り煮 えのき和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;532kcal 蛋白質16.9g 脂質12.1g 塩分2.1g&gt;</p>	<p>ごはん とうふ みそしる 豆腐とわかめの味噌汁</p> <p>さんま ふうみ 秋刀魚カレー風味 さと 里いもの鶏そぼろあんかけ わさび菜おひたし ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>&lt;576kcal 蛋白質22.5g 脂質14.2g 塩分1.6g&gt;</p>
				旬の食材：なす使用			
昼食	<p>ぎっく はん ☆雑穀ごはん</p> <p>しいたけとみょうがの清汁 きのこ わふう 蕓の和風オムレツ ささみ から あ ささ身の辛し和え ☆あずきのパバロア </p> <p>&lt;612kcal 蛋白質24.4g 脂質15.1g 塩分1.6g&gt;</p>	<p>どん ロコモコ丼</p> <p>ごもく 五目スープ ほたて こまつな 帆立と小松菜のクリーム煮 キウイゼリー</p> <p>&lt;673kcal 蛋白質27.3g 脂質20.0g 塩分2.4g&gt;</p>	<p>とり はん 鶏ごぼうごはん</p> <p>ちゃ すましる 茶そばの清汁 たの こんだて お楽しみ献立 きりぼし こま す あ 切干の胡麻酢和え フルーツあんみつ風</p> <p>&lt;837kcal 蛋白質17.6g 脂質29.0g 塩分3.4g&gt;</p>	<p>きつねうどん</p> <p>えだまめ とうふ てん 枝豆と豆腐のふんわり天 あおな たまご あ も 青菜と卵の和え物 さくらんぼゼリー</p> <p>&lt;456kcal 蛋白質30.5g 脂質13.9g 塩分2.7g&gt;</p>	<p>ハンバーガートマト&amp;マヨ チョコクロワッサン コーンスープ チキンオムレツ ブロッコリーサラダ きになる野菜 白ぶどう &amp; ほうれん草</p> <p>&lt;769kcal 蛋白質24.6g 脂質28.3g 塩分4.0g&gt;</p>	<p>ナポリタン わかめスープ わかどり 若鶏のレモンバジル風味 メロンクリームソーダ風ゼリー </p> <p>&lt;450kcal 蛋白質22.0g 脂質13.4g 塩分3.0g&gt;</p>	<p>ぎっく はん 雑穀ごはん</p> <p>ふ み ば すましる 蕓と三つ葉の清汁 やさい 野菜たっぷりオムレツ かぶ とりく にも 蕓と鶏肉の煮物 いちご てづく 苺プリン(手作り)</p> <p>&lt;629kcal 蛋白質24.3g 脂質15.6g 塩分1.7g&gt;</p>
	地産地消メニュー				パンの日		旬の食材：トマト使用
夕食	<p>むぎ はん 麦ごはん</p> <p>こまつな こんぶ みそしる 小松菜と昆布の味噌汁</p> <p>えび 海老フライ 添え 備蓄食 ひじきのふっくら煮 ぶたにく たけのこ 豚肉と筍のさっと炒め きゅうりの梅おかか和え</p> <p>&lt;761kcal 蛋白質27.4g 脂質26.5g 塩分3.5g&gt;</p>	<p>むぎ はん 麦ごはん</p> <p>とうふ あ みそしる 豆腐と揚げの味噌汁</p> <p>はっほうさい 八宝菜 はるま 春巻き つけもの</p> <p>&lt;595kcal 蛋白質24.6g 脂質16.5g 塩分2.3g&gt;</p>	<p>むぎ はん 麦ごはん</p> <p>さんとうな みそしる 山東菜の味噌汁</p> <p>さけ 鮭のマヨネーズ焼き キャベツとベーコンのカレー煮 タラモサラダ</p> <p>&lt;659kcal 蛋白質26.0g 脂質22.6g 塩分2.0g&gt;</p>	<p>むぎ はん 麦ごはん</p> <p>いんげんのみそ汁 さばの生姜焼き にく 肉じゃが オクラのツナ和え</p> <p>&lt;630kcal 蛋白質30.2g 脂質19.7g 塩分2.5g&gt;</p>	<p>むぎ はん 麦ごはん</p> <p>ゆうがお じる 夕顔汁</p> <p>ほいこうろう 回鍋肉 さつま芋のオレンジ煮 スパゲッティサラダ</p> <p>&lt;792kcal 蛋白質24.4g 脂質28.9g 塩分1.8g&gt;</p>	<p>むぎ はん 麦ごはん</p> <p>こまつな じる 小松菜汁</p> <p>さばのみそ煮 さんしやく しのだ ながいも た あ 三色信田と長芋の炊き合わせ コーンのしらあ コーンの白和え</p> <p>&lt;600kcal 蛋白質28.0g 脂質16.7g 塩分1.9g&gt;</p>	<p>むぎ はん 麦ごはん</p> <p>なす みそしる 茄子の味噌汁</p> <p>エビチリ マカロニのソテー かぼちゃ 南瓜サラダ</p> <p>&lt;670kcal 蛋白質16.1g 脂質20.5g 塩分1.2g&gt;</p>
	海老フライの日	旬の食材：きゅうり使用			旬の食材：夕顔、きゅうり使用		旬の食材：なす使用
計							



《6/21昼食は地産地消メニューです》

☆ 一戸町 米、牛乳

○ 岩手県産 雑穀、鶏肉、卵、しいたけ、わかめ






# 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	6月28日 (日)	6月29日 (月)	6月30日 (火)	
朝食	<p>ごはん 夕顔汁 帆立うに キャベツとツナの和風炒め 白菜のお浸し 牛乳</p> <p>&lt;541kcal 蛋白質18.5g 脂質11.7g 塩分2.2g&gt;</p>	<p>ごはん 海草の味噌汁 卵豆腐 ゼンマイの煮付け 山東菜のお浸し 牛乳</p> <p>&lt;553kcal 蛋白質19.2g 脂質14.9g 塩分2.0g&gt;</p>	<p>ごはん 南瓜と絹さやの味噌汁 牛肉の大和煮 ふきのフレーク煮 小松菜のお浸し 牛乳</p> <p>&lt;548kcal 蛋白質26.7g 脂質9.9g 塩分2.2g&gt;</p>	<p>なごし はらえ ～ 夏越の祓 ～</p> <p>「夏越の祓」は一年の前半を無事に過ごせたことに感謝し、6月の最終日に半年間の厄落とすと、残りの半年間も清らかな気持ちで過ごせるように願う行事です。神社では茅(ちがや)という植物を束ねて大きな輪にした茅の輪(ちのわ)を作り、これをくぐることで病気や災いから逃れると信じられています。</p>
	旬の食材：夕顔使用			
昼食	<p>雑穀ごはん すいとん 照焼チキン からしマヨネーズ和え フルーチェ (ピーチ)</p> <p>&lt;610kcal 蛋白質27.6g 脂質15.3g 塩分2.2g&gt;</p>	<p>高菜ピラフ 野菜スープ くわいとひじきの肉団子 ブロッコリーのサラダ ヨーグルトゼリー</p> <p>&lt;668kcal 蛋白質16.2g 脂質26.8g 塩分3.1g&gt;</p>	<p>夏越ごはん 白菜とわかめのスープ オクラときゅうりのサラダ ミニデザート</p> <p>&lt;561kcal 蛋白質23.6g 脂質16.0g 塩分1.6g&gt;</p>	
	旬の食材：トマト使用		夏越ごはんの日	
夕食	<p>麦ごはん サツマイモの味噌汁 コロッケ 豆腐の中華風煮 めかぶトロロ</p> <p>&lt;632kcal 蛋白質21.7g 脂質16.4g 塩分1.7g&gt;</p>	<p>ごはん 蕪と豆麩の味噌汁 さばの照り焼き ピーマン炒め ささ身の梅酢和え</p> <p>&lt;641kcal 蛋白質32.4g 脂質21.7g 塩分1.7g&gt;</p>	<p>麦ごはん モヤシと揚げの味噌汁 骨なし天然ぶりてり漬 豆腐ときのこの旨煮 長芋の細切り</p> <p>&lt;623kcal 蛋白質31.3g 脂質16.5g 塩分2.7g&gt;</p>	<p>夏越ごはんとは...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>栗や雑穀が入ったごはん → 雑穀ごはん</li> <li>茅の輪をイメージした緑色の食材 → おくら、きゅうり</li> <li>邪気を祓う赤の野菜 → にんじん、梅</li> <li>百邪を防ぐと言われるしょうがをきかせる歴史や風土にちなみ定義化されています。</li> </ul> <p>中山の園オリジナルメニューの夏越ごはんを食べて、暑い夏も寒い冬も皆さん一緒に乗り越えましょう！！</p>
	計			

