

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
6月1日	チキンピカタ スパソテー 一夜漬(キャベツ・人参) 茄子の味噌炒め ミニ豆腐サンド	ホッケの照焼き 四色なます 大焼売 肉じゃが ほうれん草のごま和え	6月1日	サバのカレー煮 人参マリネ バジルポテト けんちん煮 チンゲン菜と干しエビの塩炒め	6月1日	豚肉の中華風炒め じゃこピーマン さつま芋のレモン煮 大根としいたけの煮物 梅ごぼう
火	エネルギー 537kcal 塩分 1.6g	エネルギー 463kcal 塩分 1.8g	火	エネルギー 491kcal 塩分 1.6g	火	エネルギー 423kcal 塩分 1.4g
6月6日	メバルの生姜煮 味もやし 白菜のおかか和え 筑前煮 コーン春雨サラダ	グリルハンバーグ シャトー人参 チンゲン菜のごま和え 厚揚げの五目炒め さつま芋の甘煮	6月2日	豚肉のんにく味噌焼き 山菜煮 ごぼうと竹輪の柳川風 大根の生姜酢和え	6月2日	サワラの利休煮 青菜の彩り和え 季節の焼売(筍)[3月~6月] ビーフン炒め うずら豆
水	エネルギー 423kcal 塩分 2.2g	エネルギー 497kcal 塩分 1.7g	水	エネルギー 432kcal 塩分 1.9g	水	エネルギー 500kcal 塩分 1.9g
6月7日	牛丼 小松菜の煮浸し 紅生姜	アジの塩焼き 大根煮 しろ菜のお浸し 鰯と豚肉のチャンプルー 切昆布と筍の煮物	6月3日	イタリアンオムレツ ピーマンソテー 春菊のナムル 野菜炒め れんこんの土佐煮	6月3日	肉団子の酢豚風 インゲンのおかか和え 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) 昆布の佃煮
木	エネルギー 498kcal 塩分 1.6g	エネルギー 433kcal 塩分 1.7g	木	エネルギー 407kcal 塩分 1.8g	木	エネルギー 448kcal 塩分 1.9g
6月8日	サケの南蛮漬け 三角いなり 野菜ソテー 大根の友禅和え	ロールキャベツの炊き合せ 青菜と蒲鉾の和え物 アサリ深川煮 ごぼうのごまよごし	6月4日	豚すき フキと油揚げの炒り煮 黒豆がんと しろ菜のごま和え	6月4日	チキンステーキ(塩) バターコーン ジャーマンポテト 彩りんじょの炊き合せ(桜エビ)[4月~6月] えのきのおろし和え
金	エネルギー 470kcal 塩分 1.9g	エネルギー 436kcal 塩分 2.0g	金	エネルギー 461kcal 塩分 1.9g	金	エネルギー 441kcal 塩分 2.0g
6月9日	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 高野の炊き合せ 中華ドレサラダ(ドレッシング別添え)	海鮮チリ炒め 京合せ 鶏肉と里芋のカレー煮 どり辛こんにゃく	6月5日	サケ大根 筍と人参のおかか煮 じゃが芋のナポリタン風 青菜のお浸し	6月5日	アカウオの煮付け たたきごぼう ほうれん草とハムのマリネ(ドレッシング別添え) 酢豚風炒め 白菜とさつま揚げの炒り菜
土	エネルギー 482kcal 塩分 2.0g	エネルギー 463kcal 塩分 1.7g	土	エネルギー 445kcal 塩分 1.2g	土	エネルギー 521kcal 塩分 2.2g
6月10日	白身魚(ホキ)の梅香焼き 花人参 れんこんのじゃこ煮 豆腐の肉そぼろあんかけ 小松菜ともやしのナムル	すき焼き風煮 ほうれん草とマグロフレークの和え物 ほっこり煮合せ ごぼうとベーコンのソテー	6月6日	和風おろしハンバーグ ベジタブルサラダ 白菜の生姜和え 豆腐しんじょの炊き合せ ごま南瓜	6月6日	カニ焼売 さくら漬け だし巻き玉子 さつま芋の煮しめ 小松菜のナムル
日	エネルギー 426kcal 塩分 1.7g	エネルギー 433kcal 塩分 1.4g	日	エネルギー 469kcal 塩分 2.2g	日	エネルギー 469kcal 塩分 1.7g
6月11日	あらびき肉団子 フキの煮物 白菜のレモン酢和え 中華うま煮炒め 大根のカニ風味あんかけ	サワラの照焼き カリフラワー・甘酢和え 小松菜の炒り菜 鶏じゃが マーボー竹輪	6月7日	グラタンカツ ほうれん草の柚子醤油和え 茄子とピーマンの味噌炒め 北海煮 きくらげの酢の物	6月7日	親子丼 シーザーサラダ(ドレッシング別添え) 福神漬け
月	エネルギー 422kcal 塩分 1.3g	エネルギー 453kcal 塩分 1.5g	月	エネルギー 512kcal 塩分 1.6g	月	エネルギー 461kcal 塩分 1.5g

6月の脳トレ ()に漢字を入れてください

①あじさい → ()陽花

②じゃの目傘 → ()の目傘



★追加注文・キャンセルなどの変更のご連絡は前日五時までにお願いします。

脳トレ答え ①(紫)陽花 ②(蛇)の目傘