

朝霧の園 常食 献立だより 2025年6月

パン献立 麵献立 ユニット炊飯 厨房炊飯



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
朝	6月9日(月)昼食 あじさい寿司		6月15日(日)昼食 父の日					
昼								
夕	<p>毎年恒例のあじさい寿司が今年も登場します。雨が多くなるこの時期はあじさいの花を見かけることも増えますね。あじさい寿司はしば漬けやいくら、卵を使ってあじさいに見立てました。しば漬けの程よい塩味も酢飯との相性抜群です。</p>		<p>父の日は毎年6月の第3日曜日です。父の日はアメリカで誕生し、日本で普及し始めたのは1950年代だそうです。父の日に贈る花として黄色いバラが有名で、愛・幸せ・美しさという花言葉が込められています。父の日メニューは赤飯や人気のお刺身でお祝いです。</p>					
計	<p>エネ:1552kcal 蛋白:56.0g 脂質:40.6g 食塩:6.06g</p>		<p>エネ:1559kcal 蛋白:71.3g 脂質:45.6g 食塩:5.92g</p>		<p>エネ:1559kcal 蛋白:71.3g 脂質:45.6g 食塩:5.92g</p>			
朝	<p>ごはん ポテトミンチ巻き キャベツと油揚げの和え物 味噌汁(しろな・しいたけ)</p>		<p>ごはん 洋風だし巻き卵 いんげんのピーナッツ和え 味噌汁(じゃがいも・しめじ)</p>		<p>食パン・ジャム チキンナゲット(トマトソース) クラムチャウダー ヨーグルト</p>		<p>ごはん ほうれん草オムレツ カリフラワーとコーンの香味トレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)</p>	
昼	<p>ごはん 鶏肉のくわ焼き 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)</p>		<p>ごはん シロネのソテー(和風バターソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 もやしと平天のパンパントレサラダ 味噌汁(なす・おつゆ麩)白味噌仕立て</p>		<p>ごはん 絹揚げの炊き合わせ 白菜と鶏肉ののり炒め 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(里芋・大根菜) いりこ風味</p>		<p>ごはん 銀ひらすの照り煮 卵の花 とろろのゆかり和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) 白味噌仕立て</p>	
夕	<p>ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) れんこんとちくわの金平 味噌汁(白菜・大根菜) マンゴー缶</p>		<p>ごはん 豚肉の香味炒め 松風焼き 小松菜とちりめんの白ごま和え 味噌汁(油揚げ・人参)</p>		<p>ごはん ハンバーグ(おろしソース) 金時豆煮 うまい菜と油揚げのからし和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) 麦白味噌仕立て</p>		<p>ごはん さばの塩焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 もずく酢 味噌汁(大根・白ねぎ)</p>	
計	<p>エネ:1581kcal 蛋白:55.9g 脂質:54.2g 食塩:7.73g</p>		<p>エネ:1504kcal 蛋白:55.8g 脂質:39.5g 食塩:6.04g</p>		<p>エネ:1478kcal 蛋白:66.2g 脂質:53.4g 食塩:7.07g</p>		<p>エネ:1554kcal 蛋白:71.4g 脂質:39.3g 食塩:6.27g</p>	
朝	<p>ごはん ミートオムレツ キャベツとちりめんの豆乳和え 味噌汁(もやし・平天)</p>		<p>ごはん 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(大根菜・白ねぎ)</p>		<p>ごはん 照り焼き風肉団子 白菜とニラの白ごま和え 味噌汁(あさり・里芋)</p>		<p>ごはん 5品目具材の玉子焼き アスパラの和え物 味噌汁(白菜・うまい菜)</p>	
昼	<p>あじさい寿司 高野豆腐のそぼろ煮 スパゲティサラダ 味噌汁(しいたけ・わかめ) 白味噌仕立て</p>		<p>チキンカレー チーズとグリーンピースのミニオムレツ ブロッコリーとパプリカのりんご和え 味噌汁(しいたけ・わかめ) 白味噌仕立て</p>		<p>ごはん 回鍋肉 一口がんと煮物 中華スープ(ザーサイ・かまぼこ) 杏仁豆腐(あんずソース)</p>		<p>ごはん 焼きあじの南蛮漬け ひじきと豚肉の炒め煮 キャベツとコーンのピーナッツトレサラダ 味噌汁(もやし・絹揚げ) 麦白味噌仕立て</p>	
夕	<p>ごはん 豚肉と大根の利休煮 なすの揚げ浸し うまい菜となめこの和え物 すまし汁(おくら・巻麩)</p>		<p>ごはん 白身魚の唐揚げ(レモンタルソース) 大根の金平 味噌汁(玉ねぎ・しろな) いりこ風味 白菜の浅漬け</p>		<p>ごはん かれいのグリル(オニオンソース) ふかしじゃがいも(ベーコン) もやしといんげんの塩麩トレ和え 味噌汁(わかめ・人参)</p>		<p>ごはん 蒸し鶏(洋風香味ソース) 大豆煮 マカロニサラダ 味噌汁(かぼちゃ) 白味噌仕立て</p>	
計	<p>エネ:1678kcal 蛋白:67.9g 脂質:58.1g 食塩:7.14g</p>		<p>エネ:1678kcal 蛋白:67.9g 脂質:58.1g 食塩:7.14g</p>		<p>エネ:1678kcal 蛋白:67.9g 脂質:58.1g 食塩:7.14g</p>		<p>エネ:1483kcal 蛋白:56.1g 脂質:40.1g 食塩:6.00g</p>	
朝	<p>ごはん チキンピカタ カリフラワーの香味トレサラダ 味噌汁(人参・しいたけ)</p>		<p>ごはん だし巻き卵 うまい菜となめこの和え物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)</p>		<p>食パン・ジャム 干草焼き 大根とちくわの和風トレサラダ 特製ココア</p>		<p>ごはん メヌケの山椒煮 白菜と平天の麦味噌和え 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ)</p>	
昼	<p>ごはん 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー ブロッコリーとちくわのお浸し 味噌汁(もやし・白ねぎ)</p>		<p>ごはん ホキのソテー(コンソメソース) 鶏つみれ キャベツと平天のレモントレサラダ 味噌汁(豆腐) 白味噌仕立て</p>		<p>ごはん 鶏の唐揚げ 大豆とこんにゃくの煮物 コンソメスープ(セロリ・ベーコン) ヨーグルト(マンゴーソース)</p>		<p>ごはん ハンバーグ(ドミソース) 金平ごぼう コールスローサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)</p>	
夕	<p>ごはん 白身魚の生姜煮 キャベツとあさりの炒め物 大根の大葉トレサラダ 味噌汁(花麩)</p>		<p>ごはん 豚肉と里芋の煮込み かにシューマイ いんげんとコーンのピリ辛和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ)</p>		<p>ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 小松菜のじゃこ炒め マカロニサラダ 味噌汁(白菜・大根菜)</p>		<p>ごはん 合鴨スモークスライス かぼちゃの含め煮 味噌汁(わかめ・人参) 高菜炒め</p>	
計	<p>エネ:1552kcal 蛋白:58.8g 脂質:45.0g 食塩:6.33g</p>		<p>エネ:1584kcal 蛋白:64.5g 脂質:42.9g 食塩:6.39g</p>		<p>エネ:1517kcal 蛋白:49.3g 脂質:50.6g 食塩:6.31g</p>		<p>エネ:1561kcal 蛋白:56.2g 脂質:49.4g 食塩:7.11g</p>	
朝	<p>ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ キャベツとかまぼこの和風トレサラダ 味噌汁(あさり・里芋)</p>		<p>ごはん オレンジチキン アスパラと玉ねぎの塩ごま和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)</p>		<p>テーブルロール しろなとベーコンのソテー 白菜と鶏肉のスープ ヨーグルト</p>		<p>ごはん スクランブルエッグ(ケチャップソース) カリフラワーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(あさり・しいたけ)</p>	
昼	<p>しょうけめし[岐阜県郷土料理] ホッケの塩麹焼き 大根と豚肉の炒め物 ブロッコリーとコーンのごまドレサラダ 味噌汁(白菜・もやし)</p>		<p>サーモンたたき丼 たけのことふきの炒り煮 味噌汁(キャベツ・人参) 洋なし缶のはちみつジュレ</p>		<p>ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 玉子豆腐 いんげんとコーンの和え物 味噌汁(油揚げ・大根菜) いりこ風味</p>		<p>ごはん 白身魚の味噌煮 大根と豚肉ののり炒め ほうれん草とちくわのわさび和え すまし汁(豆腐)</p>	
夕	<p>ごはん 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き 冷やし冬瓜 味噌かきたま汁</p>		<p>ごはん 肉団子の野菜あんかけ 大豆とえびの煮物 胡瓜の昆布和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ) 白味噌仕立て</p>		<p>ごはん ぶり大根 もやしとニラの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麩)</p>		<p>ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 茎わかめと絹揚げの炒め煮 味噌汁(もやし・人参) ミルク寒天のいちごソースかけ</p>	
計	<p>エネ:1571kcal 蛋白:68.5g 脂質:42.4g 食塩:7.39g</p>		<p>エネ:1538kcal 蛋白:51.5g 脂質:44.9g 食塩:7.01g</p>		<p>エネ:1528kcal 蛋白:62.9g 脂質:62.7g 食塩:7.01g</p>		<p>エネ:1551kcal 蛋白:69.0g 脂質:47.0g 食塩:6.98g</p>	
朝	<p>ごはん カニカマ入りだし巻き卵 大根とパプリカの和風トレサラダ 味噌汁(ごぼう・人参)</p>		<p>「梅雨」を乗り切るには・・・??</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>起床時間を毎日同じ時刻にする</li> <li>朝日を浴びる</li> <li>十分な睡眠時間を確保する</li> <li>就寝前にスマホやパソコンを見ない</li> <li>運動する機会を増やす</li> <li>バランスのとれた食事を摂る(特に朝食は大切)</li> <li>湯船につかる</li> </ol>					
昼	<p>ごはん 鶏肉のみそ焼き 豚肉と絹揚げの煮物 すまし汁(白菜・小松菜) フルーツ(パイン缶・白桃缶)</p>							
夕	<p>ごはん 赤魚の山椒煮 揚げなすの甘酢和え キャベツといんげんのマヨサラダ 味噌汁(あさり・わかめ) 白味噌仕立て</p>							
計	<p>エネ:1588kcal 蛋白:66.2g 脂質:51.3g 食塩:5.54g</p>							
朝	<p>6月23日(月)昼食 しょうけめし 岐阜県郷土料理</p>							
昼	<p>ごはん えびまろ(ケチャップソース) 切干大根の煮物 ブロッコリーのパンパントレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)</p>							
夕	<p>ごはん 豚肉の生姜煮 やっこ(味噌ダレ) おくらのとろろ和え すまし汁(白菜・大根菜)</p>							
計	<p>エネ:1696kcal 蛋白:61.9g 脂質:53.0g 食塩:7.47g</p>							