

6月献立表



ごきげん倶楽部 しゃんしゃん

日	曜日	おひる	おやつ	エネルギー (kcal)	塩分(g)
16	日	お休み			
17	月	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き 炒り豆腐 チョレギサラダ すまし汁 果物	芋ようかん	478	2.3
18	火	肉入りけんちんうどん なすのおろし煮 ブロccoliのごま和え 若菜おにぎり 果物	マーマレードケーキ	456	3.8
19	水	ご飯 サバのカレー焼き 五目豆 キャベツのゆかり和え みそ汁 果物	ほうれん草ケーキ	537	3.7
20	木	ご飯 豚肉の焼き肉風炒め 大根とちくわの煮物 菜の花の塩昆布和え みそ汁 果物	わらび餅風	477	3.9
21	金	しょうゆらーめん あんかけシュウマイ きゅうりとわかめの酢の物 ゆかりおにぎり 果物	フレンチトースト	403	3.9
22	土	ご飯 ヤンニョムチキン ひじきの炒め煮 オクラと豆腐のポン酢かけ みそ汁 果物	豆乳プリン	517	3.6
23	日	お休み			
24	月	ご飯 魚の酢豚風 南瓜の煮つけ コールスローサラダ みそ汁 果物	パインゼリー	531	2.6
25	火	ポークカレー スパニッシュオムレツ 菜の花のフレンチサラダ もずくスープ 果物	よもぎ蒸しパン	548	3.8
26	水	ご飯 チーズハンバーグ じゃが芋ときのこのソテー 花野菜のマヨサラダ すまし汁 果物	水ようかん	580	2.4
27	木	担々麺 厚揚げとインゲンの煮物 南瓜と枝豆のサラダ わかめおにぎり 果物	ココアケーキ	567	3.8
28	金	ご飯 魚の中華蒸し きんぴらごぼう 小松菜とキャベツの和風サラダ 中華スープ 果物	カルピスゼリー	424	3.9
29	土	ご飯 アジフライ 切干大根の炒め煮 さつま芋とレーズンのサラダ みそ汁 果物	桃のケーキ	594	3.1
30	日	お休み			



食材の状況により献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。

味付け・調理法を選ばず、代表的な常備野菜の一つとして、じゃがいもがあげられます。

春に出てくる「新じゃが」は、皮が薄くて小さめで、水分が多いのが特徴です。一方、貯蔵されたじゃがいもはコクや甘みが強いのが特徴です。どちらもそれぞれのおいしさがあるので、一年を通して楽しむことができますね。品種として、ごつごつした丸いのが「男爵」、細長いのが「メークイン」です。ほっくりとした男爵は、サラダや粉ふきいもに向いています。煮崩れしにくい「メークイン」は、煮物や炒め物に最適です。

