

令和5年6月

(前半)

名東パラダイス献立表

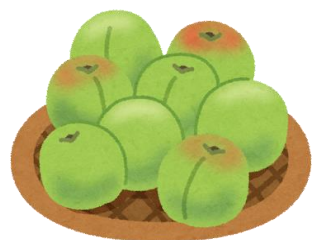
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				ごはん 白身魚のネギソース ポテトサラダ 味噌汁 香の物	ごはん ミートボール マカロニサラダ もやしスープ 香の物	ごはん ミートボール マカロニサラダ もやしスープ 香の物
4	5	6	7	8 誕生会	9 誕生会	10
	ごはん 鰯の甘酢あんかけ じゃがいもの煮物 塩昆布和え みそ汁	ごはん 鰯の甘酢あんかけ じゃがいもの煮物 塩昆布和え みそ汁	わかめご飯 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃのサラダ すまし汁	ちらし寿司 茄子の煮浸し 吸い物 フルーツ	ちらし寿司 茄子の煮浸し 吸い物 フルーツ	わかめご飯 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃのサラダ すまし汁
11	12	13	14	15	16	17
	ごはん 肉豆腐 大根の胡麻酢和え すまし汁 香の物	ごはん 肉豆腐 大根の胡麻酢和え すまし汁 香の物	パン 鮭の香草チーズ焼き トマトサラダ コンソメスープ フルーツ	パン 鮭の香草チーズ焼き トマトサラダ コンソメスープ フルーツ	ごはん 鶏肉の中華焼き かぼちゃのおかか煮 わかめスープ フルーツ 香の物	ごはん 鶏肉の中華焼き かぼちゃのおかか煮 わかめスープ フルーツ 香の物

令和5年6月

(後半)

名東パラダイス献立表

日	月	火	水	木	金	土
18	19	20	21	22	23	24
	ごはん 鱈の竜田揚げ オクラの梅おかか和え 味噌汁 香の物	ごはん 鱈の竜田揚げ オクラの梅おかか和え 味噌汁 香の物	中華飯 もやしのナムル ニラ玉スープ フルーツ	中華飯 もやしのナムル ニラ玉スープ フルーツ	ごはん 塩鮭 かぼちゃの煮物 春雨の酢の物 味噌汁 香の物	ごはん 塩鮭 かぼちゃの煮物 春雨の酢の物 味噌汁 香の物
25	26	27	28	29	30	
	かつ丼 青菜の胡麻和え 味噌汁 フルーツ	かつ丼 青菜の胡麻和え 味噌汁 フルーツ	ませごはん もずくの酢の物 だし巻き卵 和風ミニハンバーグ 味噌汁 フルーツ	ませごはん もずくの酢の物 だし巻き卵 和風ミニハンバーグ 味噌汁 フルーツ	カレーライス グリーンサラダ もやしスープ 香の物 乳酸菌飲料	



梅雨時は蒸し暑い日が続きますので、お酢や梅を使ってさっぱりとした献立をご用意しています。お酢には食欲増進の他に疲労回復や便秘改善などの効果もあると言われています。しっかり食べて暑い夏本番に備えましょう！！

※食材や献立が都合により変わる場合がございます。ご了承下さい。