令和4年6月

(前半)

名東パラダイス献立表

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
			白身魚の和風ネギソース	白身魚の和風ネギソース	豚肉のトマト煮	豚肉のトマト煮
			ポテトサラダ	ポテトサラダ	マカロニサラダ	マカロニサラダ
			味噌汁	味噌汁	もやしスープ	もやしスープ
			香の物	香の物	香の物	香の物
5	6	7	8	9	10 誕生会	11誕生会
	ごはん	ごはん	わかめごはん	わかめごはん	ちらし寿司	ちらし寿司
	鯵の甘酢あんかけ	鯵の甘酢あんかけ	鶏肉のさっぱり煮	鶏肉のさっぱり煮	茄子の煮びたし	茄子の煮びたし
	じゃが芋の煮物	じゃが芋の煮物	かぼちゃのサラダ	かぼちゃのサラダ	お吸い物	お吸い物
	塩昆布和え	塩昆布和え	すまし汁	すまし汁	フルーツ	フルーツ
	味噌汁	味噌汁	フルーツ	フルーツ		
	香の物	香の物				
12	13	14	15	16	17	18
	ごはん	ごはん	パン	パン	ごはん	ごはん
	肉豆腐	肉豆腐	鮭の香草チーズ焼き	鮭の香草チーズ焼き	鶏肉の中華焼き	鶏肉の中華焼き
	大根の胡麻酢和え	大根の胡麻酢和え	トマトサラダ	トマトサラダ	かぼちゃのおかか煮	かぼちゃのおかか煮
	すまし汁	すまし汁	コンソメスープ	コンソメスープ	わかめスープ	わかめスープ
	香の物	香の物	フルーツ	フルーツ	香の物	香の物

令和4年6月

(後半)

名東パラダイス献立表

	14440月 (仮十) 石米ハフダイス帆立						
	月	火	水	木	金	土	
19	20	21	22	23	24	25	
	ごはん	ごはん	中華飯	中華飯	ごはん	ごはん	
	鯖の竜田揚げ	鯖の竜田揚げ	もやしのナムル	もやしのナムル	塩鮭	塩鮭	
	オクラの梅おかか和え	オクラの梅おかか和え	にら玉スープ	にら玉スープ	かぼちゃの煮物	かぼちゃの煮物	
	味噌汁	味噌汁	フルーツ	フルーツ	春雨の酢の物	春雨の酢の物	
	香の物	香の物			味噌汁	味噌汁	
					香の物	香の物	
26	27	28	29	30			
	かつ丼	かつ丼	まぜごはん	まぜごはん			
	青菜の胡麻和え	青菜の胡麻和え	もずくの酢の物	もずくの酢の物			
	味噌汁	味噌汁	だし巻き卵	だし巻き卵			
	フルーツ	フルーツ	味噌汁	味噌汁			
			フルーツ	フルーツ			



梅雨が始まり雨の日が続く季節ですね。蒸し暑さを乗り切れるように さっぱりと召し上がりやすい「お酢」や「梅」を使った献立をご用意していま す。

来たる夏に向けて、暑さに負けない体づくりをしていきましょう!!

※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。