




いほいの里 6月予定献立表



1 月	ごはん・揚げ出し豆腐・切干とじゃが芋煮 東海寺あえ・味噌汁	16 火	長崎ちゃんぽん・春巻・山菜あえ・デザート
2 火	食パン(ジャム)・鶏のチリマヨ焼・コーンサラダ 果物・牛乳・スープ	17 水	ごはん・肉団子のあんかけ・五目大豆 切干あえ・味噌汁
3 水	山菜うどん・大根サラダ・甘酢鶏・ゼリー	18 木	食パン(ジャム)・エビフライ・ポタージュ煮 ジュース・ゼリー・スープ
4 木	わかめごはん・みそ煮魚・ねぎ塩炒め・かき玉汁 からしあえ	19 金	★ お楽しみ献立 ★ 彩りちらし・炊き合わせ・蒸し物・かき玉汁 フルーツヨーグルト
5 金	食パン(ジャム)・オムレツ・チーズロール ミニサラダ・ジュース・クラムチャイダー	20 土	お休み 
6 土	お休み 	21 日	お休み 
7 日	お休み	22 月	ごはん・麻婆豆腐・中華酢のもの・杏仁豆腐 スープ
8 月	きつねうどん・大根サラダ・磯辺揚げ・ゼリー	23 火	食パン(ジャム)・シシャモフライ・ムース ケチャップソテー・コーンポタージュ
9 火	ごはん・魚の照焼・五目旨煮・土佐酢あえ 味噌汁	24 水	カレーきしめん・洋風みそあえ・金時豆 ヨーグルト
10 水	食パン(ジャム)・クリームシチュー・ヨーグルト シーフードサラダ・ジュース	25 木	天津飯・いりごサラダ・コーヒーゼリー 味噌汁
11 木	冷麦・葉菜サラダ・海鮮フライ・デザート	26 金	食パン(ジャム)・ムニエル・マカロニサラダ 牛乳・ゼリー・スープ
12 金	カレーライス・レタスサラダ・パインヨーグルト コロッケ	27 土	お休み 
13 土	お休み 	28 日	お休み
14 日	お休み	29 月	野菜うどん・磯辺揚げ・ポン酢あえ・ゼリー
15 月	食パン(ジャム)・ピザ風ハンバーグ・ゼリー オクラサラダ・牛乳・ミネストローネ	30 火	ごはん・野菜みそ煮・玉子焼・豆腐あえ とろろ昆布汁
★ 酸性 / アルカリ性 ★ 6月の花=紫陽花は土壌の関係で(PH)色の変化があります~青(酸性) 赤・ピンク(アルカリ性)色々な色合いが楽しめます。 花の色が徐々に変わる性質からネガティブで寄り添い集まって咲く花		【 家族 】の花言葉にも利用されます 酸性食品~肉類・魚介類・白米・嗜好品 アルカリ性食品~野菜類・海藻類・きのこ類・大豆類 元気な体=両方の食品をバランス良く摂取しましょう！！	