







曜日	月	火	水	木	金	土
日付						
昼					<p>6月9日(月)昼食 あじさい寿司</p> <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>6月9日(月)おやつ 手作りずんだ餅</p> 
お						
日付	2	3	4	5	6	7
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>エネ:555kcal 蛋白:22.9g 脂質:19.6g 食塩:2.65g</p>	<p>ごはん シロガネタラのソテー(和風バターソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 もやしと平天のハンパントレサラダ 味噌汁(なす・おつゆ麩)</p> <p>エネ:457kcal 蛋白:25.1g 脂質:10.7g 食塩:2.28g</p>	<p>ごはん ホッケのたれ焼き 白菜と鶏肉のどろみ炒め 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(里芋・大根葉)</p> <p>エネ:405kcal 蛋白:21.5g 脂質:6.8g 食塩:1.76g</p>	<p>醤油ラーメン えびシューマイ いんげんとしめじのマヨサラダ</p> <p>エネ:486kcal 蛋白:18.7g 脂質:17.5g 食塩:4.75g</p>	<p>ごはん 鏡ひらすの照り煮 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> <p>エネ:494kcal 蛋白:22.6g 脂質:12.8g 食塩:2.40g</p>	<p>緑色の鮮やかなずんだ餅は、枝豆をすり潰してあんにしたものに砂糖を混ぜ、そのあんを絡めたお餅です。ずんだ餅の歴史は古く、500年以上昔までさかのぼるそうです。枝豆のつぶつぶ食感と風味、優しい甘さを楽しめるお餅です。是非一度お試しください。</p>
お	<p>みるくまんじゅう(抹茶)</p> <p>エネ:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g</p>	<p>紅茶パウンドケーキ</p> <p>エネ:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g</p>	<p>酒まんじゅう</p> <p>エネ:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g</p>	<p>ももゼリー</p> <p>エネ:48kcal 蛋白:0.2g 脂質:0.0g 食塩:0.01g</p>	<p>ミニ羊甘ロール</p> <p>エネ:88kcal 蛋白:1.6g 脂質:2.1g 食塩:0.05g</p>	
日付	9	10	11	12	13	14
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)</p> <p>エネ:546kcal 蛋白:17.9g 脂質:19.1g 食塩:3.37g</p>	<p>チキンカレー チーズとグリ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ドレ和え 味噌汁(しいたけ・わかめ)</p> <p>エネ:517kcal 蛋白:22.7g 脂質:13.9g 食塩:2.05g</p>	<p>ごはん 回鍋肉 一口がんもの煮物 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>エネ:577kcal 蛋白:21.6g 脂質:22.9g 食塩:2.59g</p>	<p>ごはん 焼きあじの南蛮漬 ひじきと豚肉の炒め煮 キャベツとコーンのピーナツレサラダ 味噌汁(もやし・絹揚げ)</p> <p>エネ:509kcal 蛋白:25.6g 脂質:13.3g 食塩:2.60g</p>	<p>野菜かき揚げそば れんこんと豚肉の煮物 胡瓜のごま酢和え</p> <p>エネ:514kcal 蛋白:15.3g 脂質:17.2g 食塩:3.28g</p>	<p>6月23日(月)昼食 しょうけめし 岐阜県郷土料理</p> 
お	<p>ワッフル</p> <p>エネ:66kcal 蛋白:1.6g 脂質:2.6g 食塩:0.08g</p>	<p>ストロベリーパバロア</p> <p>エネ:89kcal 蛋白:2.4g 脂質:3.0g 食塩:0.08g</p>	<p>カフェマドレーヌ</p> <p>エネ:142kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.1g 食塩:0.20g</p>	<p>あんシュー(いちごあん)</p> <p>エネ:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g</p>	<p>きなこフリン(ホイップクリーム添え)</p> <p>エネ:92kcal 蛋白:3.1g 脂質:4.4g 食塩:0.10g</p>	
日付	16	17	18	19	20	21
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>エネ:579kcal 蛋白:16.9g 脂質:20.4g 食塩:2.46g</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ドレサラダ 味噌汁(豆腐)</p> <p>エネ:479kcal 蛋白:26.1g 脂質:11.7g 食塩:1.91g</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>エネ:607kcal 蛋白:21.0g 脂質:25.6g 食塩:2.18g</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> <p>エネ:600kcal 蛋白:16.6g 脂質:24.7g 食塩:3.33g</p>	<p>ごはん 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 ねぎとあさりの酢味噌和え すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ)</p> <p>エネ:455kcal 蛋白:27.1g 脂質:9.4g 食塩:2.14g</p>	<p>しょうけめしとは、岐阜県の飛騨地方の方言で炊き込みご飯・味噌飯の事を言います。飛騨地方では醤油の事を「しょうけ」と呼ぶそうで、そこからこの名が付いたそうです。オリジナルのしょうけめしをぜひご賞味下さい。</p>
お	<p>みるくまんじゅう(白あん)</p> <p>エネ:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g</p>	<p>コーヒゼリー(ホイップクリーム添え)</p> <p>エネ:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g</p>	<p>パウンドケーキ</p> <p>エネ:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g</p>	<p>チョコイス</p> <p>エネ:90kcal 蛋白:1.2g 脂質:4.2g 食塩:0.08g</p>	<p>あんシュー(よもぎあん)</p> <p>エネ:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g</p>	
日付	23	24	25	26	27	28
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>エネ:508kcal 蛋白:27.9g 脂質:13.8g 食塩:2.81g</p>	<p>サケフレック丼 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>エネ:421kcal 蛋白:16.0g 脂質:4.9g 食塩:2.43g</p>	<p>ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 玉子どうふ いんげんとコーンの和え物 味噌汁(油揚げ・大根葉) いらこ風味</p> <p>エネ:539kcal 蛋白:22.7g 脂質:21.5g 食塩:2.41g</p>	<p>ごはん 白身魚の味噌煮 大根と豚肉のどろみ炒め ほうれん草とちくわのわさび和え すまし汁(豆腐)</p> <p>エネ:464kcal 蛋白:25.6g 脂質:13.2g 食塩:2.04g</p>	<p>キーマカレー キャベツと平天の大葉ドレサラダ 手作りすいかゼリー</p> <p>エネ:525kcal 蛋白:15.9g 脂質:15.9g 食塩:1.96g</p>	<p>6月27日(金)昼食 手作りすいかゼリー</p> 
お	<p>おかしなバナナ</p> <p>エネ:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g</p>	<p>ふんわりロールケーキ(ミルク)</p> <p>エネ:53kcal 蛋白:0.7g 脂質:1.8g 食塩:0.04g</p>	<p>手作り水ようかん</p> <p>エネ:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g</p>	<p>みるくまんじゅう(抹茶)</p> <p>エネ:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g</p>	<p>豆乳かすてら</p> <p>エネ:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g</p>	
日付	30					
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> <p>エネ:555kcal 蛋白:24.1g 脂質:19.3g 食塩:1.95g</p>					
お	<p>もっちりたい焼きあん</p> <p>エネ:129kcal 蛋白:2.6g 脂質:3.0g 食塩:0.12g</p>					
日付						
お					<p>6月30日(月)おやつ わらび餅(小倉あん添え) 夏越の敵</p> <p>旧暦の6月末に行われる「夏越の祓え」は半年分のケガレを落とす行事で、この後の半年の健康と厄除けを祈願します。そして、暑くなるこの時期に体調を崩す方が多かったので、甘く食べやすいお菓子でエネルギーを補給し、厄除けしていたそうです。</p> 