

# 6月の予定献立表

2021年6月1日  
マジカルガーデン

月	火	水	木	土	
	1	2	3	4	
	チーズオムレツ こんにゃく厚揚げの煮物 果物	レバーボール トマト 枝豆入りポテトサラダ	チリコンカン オクラの胡麻和え 果物	魚のムニエル もやしナムル スナップエンドウ	ビビンバ 卵スープ 果物
	アジサイゼリー	焼き大福	塩ちんすこう	大豆入りおにぎり	チーズ・菓子
7	8	9	10	11	12
大豆入りひじきの油炒め キャベツのおかか 果物	冷しゃぶマリネ ししゃも 長芋の塩昆布和え	炒り卵の中華あんかけ チャイニーストマト 果物	魚の煮付け ニラのかき揚げ レタス スープ	夏野菜のカレー 野菜のレモン醤油和え 果物	ピザトースト コンソメスープ 果物
ウインナー入りロールパン	豆乳もち	ジャージャー麺	南瓜マフィン	大豆とかえりの甘煮	カステラ
14	15	16	17	18	19
チャーチュン 切干大根サラダ 果物	<b>誕生日会</b>	凍り豆腐のオランダ煮 小松菜の胡麻和え トマト	豚肉とキャベツの味噌炒め 昆布煮 かえり	チーズ入りさつま揚げ ラタトゥイユ 果物	肉うどん 果物
ココアメルティーフレイク		竹輪の磯部揚げ	カルシウムかりんとう	カルピスゼリー	プリン
21	22	23	24	25	26
コーン入り豆乳卵スープ 切干大根煮 果物	コロッケ ごまジャコサラダ トマト	五目煮 キャベツ竹輪のセサミソース 果物	魚のかば焼き 納豆とささみのおろし和え 粉吹き芋	豆腐ハンバーグ 小松菜のおかか和え 果物	鶏めし 味噌汁 果物
黄粉団子	おつゆ麩の黒糖からめ	味噌饅頭	スキムトースト	おから餃子	コーンフレーク
28	29	30	<p>食材の入荷が都合により、献立を 変更の必要があります。ご了承ください。</p>		
中華風卵焼き ツナとワカメのさっと炒め トマト	魚の塩麹焼き 豆まめサラダ トマト	入り豆腐 鉄分サラダ 果物			
ひじきおにぎり	かえるパン	オートミールクッキー			

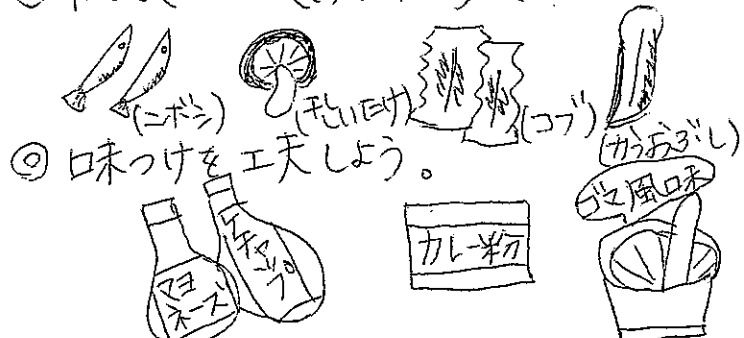
## 嫌いな野菜を食べやすく工夫!

◎ 香りの強い野菜は、塩もみして水洗いや  
ちと下ゆですると香りをぬくことができます。

◎ 見た目を変えてみよう。

☆ ♥ ♣ 型ぬきしてかわいく

◎ だしをかかせて煮てみよう。(だしは野菜素材)



◎ 小さく刻みましょう。

フードプロセッサーがあると便利

食べれるようになったら  
角切り、半切りと  
おろしで試してみよう。

## 調理例

- ミートスプレッダー
- ハンバーグ
- コロッケ
- カレー
- グラタン
- オムレツ

コレが一番大事!!

◎ 家族と一緒に食卓を囲みましょう。

お父さん・お母さん家族がおいしく食べる  
お姿を見せてあげてください。  
楽しく食事をすると免疫力が上ります。  
食事は楽しいお供をおしえてあげてください。