

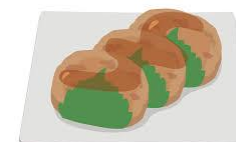


ゆうあいの郷 予定献立表

【今月の行事食】

6月15日（日）
「父の日のお食事」

- ・しそ入り鶏つくね
- ・厚焼き玉子と枝豆
- ・ストロベリーゼリー
- ・ピースご飯
- ・味噌汁
- ・漬物



ゆうあいの郷・厨房



一言通信



突然ですが、卵焼きが好きな方は多いと思います。卵焼きが日本独特の料理というのは、想像に難くないところかと思いますが、一体いつごろから作られるようになったのでしょうか？

なんと江戸時代には庶民のごちそうとして、流行していたそうです。ただ、現在の卵焼きとは違い、沸騰した出汁の中に溶き卵を流し入れ、蒸した料理だったそうです。

卵は、昔から滋養強壮に良いとされ、また、様々な調理法によって食べ継がれてきている食品です。

ゆうあいの郷では、今年の「父の日」の行事食の一品に元気になる厚焼き玉子をご提供します。その他にも居酒屋メニューをほうふつとさせる、鶏つくねと枝豆もご提供します。お酒の提供がないのが残念ですが、皆様にお楽しみいただければと、厨房職員一同心を込めてご用意いたします。



ゆうあいの郷
管理栄養士



日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1	日	スクランブルエッグ オニオンサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	豚肉とゴーヤの味噌炒め かぼちゃの煮物 ぶどうゼリー ご飯 和風スープ 漬物	バターケーキ 紅茶	カレイの煮つけ 春雨の炒め物 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁
2	月	魚の塩焼き 切干大根の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豆腐の五目うま煮 春巻き ストロベリーゼリー ご飯 味噌汁 漬物	どら焼き (カスタード) ほうじ茶	豚肉のカレー風味焼き きのこソテー コーンサラダ ご飯 すまし汁
3	火	厚揚げの煮物 茄子の胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	さばの漬け焼き 鶏レバーの甘辛煮 コーヒーゼリー ゆかりご飯 味噌汁	黒糖まんじゅう 緑茶	ハンバーグ ピーマンソテー 人参サラダ ご飯 コンソメスープ
4	水	目玉焼き ｽﾀｯﾌﾟ ﾍﾝﾄﾞ'ｳのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	けんちんうどん れんこんの煮物 春雨の和え物 ご飯	プリン ほうじ茶	たらの野菜あんかけ ひじきと大豆の煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁
5	木	卵の花 スバゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚丼 じゃがいもの煮物 黒豆もやしのサラダ 味噌汁 フルーツ	バームクーヘン コーヒー喫茶	いか団子と野菜の塩炒め 高野豆腐の卵とじ 小松菜のナムル ご飯 中華スープ
6	金	竹輪のソテー ピーマンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	赤魚の梅おろしがけ 茄子の煮びたし オレンジゼリー ご飯 味噌汁 漬物	さつま芋ケーキ 紅茶	鶏肉のパン粉焼き ｶﾘﾌﾗｲ'ｰと干しﾍﾋﾞ' のソテー かぼちゃサラダ ご飯 和風スープ
7	土	炒り卵 人参の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	厚揚げと冬瓜の味噌煮 さつま揚げの炒め物 ひじきのサラダ ご飯 すまし汁 フルーツ	人形焼 煎茶	豚肉のスタミナ炒め 切干大根煮 もやしのピリ辛和え ご飯 味噌汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
8	日	ウィンナーと野菜の洋風煮 豆サラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	チキンカレーライス 里芋の煮っころがし 小松菜の和え物 福神漬け	ストロベリー ゼリー ほうじ茶	あじの焼きびたし 豆腐のカニ風味あん 茄子のボン酢和え ご飯 かきたま味噌汁
9	月	魚肉ｼｰｾﾞｼﾞと野菜のソテー 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	千草焼き シュウマイ 杏仁豆腐 ご飯 味噌汁 漬物	ワッフル (ココア味) 紅茶	鶏肉のトマトソースかけ ほうれん草のソテー マカロニサラダ ご飯 コンソメスープ
10	火	厚揚げの葱ダレ ブロッコリーの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉の生姜焼き風 根菜の煮物 わかめのサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	レモンケーキ ほうじ茶	赤魚の味噌煮 ミニコロッケ 切干大根のナムル ご飯 すまし汁
11	水	鶏団子と野菜のカレー炒め もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	カレイのピリ辛漬け焼き なすのそぼろあん 冷奴 ご飯 味噌汁 漬物	吹雪まんじゅう 煎茶	鶏肉のマヨボン炒め 大豆の煮物 いんげんの和え物 ご飯 味噌汁
12	木	スクランブルエッグ 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉の香味焼き かぼちゃの煮物 小松菜の胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物	杏仁豆腐 コーヒー喫茶	厚揚げとツナの炒め物 麩と野菜の煮物 ごぼうサラダ ご飯 和風スープ
13	金	ハムと野菜のクリーム煮 ｽﾀｯﾌﾟ ﾍﾝﾄﾞ'ｳのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	卵とじそば 冬瓜の生姜あんかけ 人参サラダ ご飯 フルーツ (オレンジ)	紅葉まんじゅう 緑茶	ぶりの塩焼き おからとひじきの煮物 白菜のお浸し ご飯 味噌汁
14	土	高野豆腐の煮物 なすのピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	白身魚のﾐﾆﾐﾙ・ﾊﾞﾀｰ醤油 じゃがいものソテー ピーチゼリー ご飯 ポタージュスープ 漬物	どら焼き (こしあん) 煎茶	鶏肉の南蛮漬け さつま揚げの煮物 青梗菜のサラダ ご飯 味噌汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
15	日	目玉焼き カリフラワーのサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	★ 父の日 ★ しそ入り鶏つくね 卵焼きと枝豆 ストロベリーゼリー ピースご飯 / 漬物 味噌汁	バウンド ケーキ ほうじ茶	ビビンバ丼 里芋の味噌かけ わかめの和風マヨ和え 中華スープ
16	月	ちくわのソテー れんこんサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豆腐ステーキに風味あんかけ 大根の煮物 ぶどうゼリー ご飯 味噌汁 漬物	パンケーキ (マンゴースソース) 紅茶	たらの胡麻焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草の和え物 ご飯 すまし汁
17	火	厚揚げの煮物 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鰯のみぞれあんかけ 小松菜の煮びたし ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	青りんごゼリー ほうじ茶	豚肉の山椒焼き かぼちゃの煮物 おくらのおかか和え ご飯 和風スープ
18	水	スクランブルエッグ オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	キーマカレー ピーマンソテー ブロッコリーとチーズのサラダ 福神漬け	🍰お誕生日会 ミルクレープ 紅茶	いか団子と野菜の中華炒め 大豆の煮物 春雨の中華和え ご飯 中華スープ
19	木	卵の花 青梗菜のピザナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	白身魚のフライ れんこんのソテー オレンジゼリー ご飯 味噌汁 漬物	バームクーヘン (チョコ) コーヒー喫茶	鶏肉の甘酢炒め じゃがいもの煮物 もやしと豆苗のサラダ ご飯 和風スープ
20	金	魚の塩焼き カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	牛肉とごぼうのしぐれ煮 豆腐のカニ風味あん コーヒーゼリー ご飯 かきたま味噌汁 漬物	大納言 カステラ 緑茶	大豆ミートのハンバーグ 人参の甘煮 白菜のサラダ ご飯 コンソメスープ
21	土	ウィンナーと野菜のカレー煮 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	冷やし中華 茄子の土佐煮 海藻サラダ ご飯 フルーツ	ワッフル 紅茶	赤魚の煮つけ 厚揚げの味噌かけ いんげんのサラダ ご飯 すまし汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
22	日	炒り卵 大根サラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	豚肉と大豆のトマト煮 ミニコロッケ ピーチゼリー ご飯 コンソメスープ 漬物	人形焼 緑茶	海鮮中華丼 鶏レバーの甘辛煮 スナックエンドウの和風マヨ和え 中華スープ
23	月	魚肉ソーセージと野菜のソテー 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	たらのタルタル焼き がんもの煮物 青梗菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ	ストロベリー ババロア 紅茶	鶏団子の甘酢炒め ピーマンのおかか炒め わかめの和え物 ご飯 すまし汁
24	火	厚揚げの葱ダレ コールスローサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	木の葉丼 じゃがいもの煮物 おくらと鶏むね肉の和え物 味噌汁 フルーツ (パイ)	どら焼き (カスタード) ほうじ茶	麻婆茄子 切干大根の炒め物 ほうれん草のナムル ご飯 中華スープ
25	水	目玉焼き ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉の竜田揚げ ひじきの煮物 ぶどうゼリー ご飯 味噌汁 漬物	バターケーキ 紅茶	鰯の焼きびたし 人参の金平 豆サラダ ご飯 味噌汁
26	木	ミートボール 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ちゃんぽん風うどん さつま揚げの炒め物 ストロベリーゼリー ご飯	バウンドケーキ コーヒー喫茶	厚揚げと野菜の生姜醤油炒め 根菜の煮物 かぼちゃサラダ ご飯 すまし汁
27	金	高野豆腐の煮物 茄子の胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	白身魚の野菜あんかけ 卵の花 切干大根のサラダ 枝豆ご飯 味噌汁	オレンジゼリー ほうじ茶	タンンドリー風マヨチキン カリフラワーのソテー もやしのサラダ ご飯 コンソメスープ
28	土	炒り卵 ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ボークカレーライス ほうれん草のソテー 杏仁豆腐 福神漬け	バームクーヘン ほうじ茶	味噌カツ丼 白菜の煮びたし 春雨の和え物 いか団子汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
29	日	ウィンナーと野菜のソテー いんげんのサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	鶏肉の塩だれ炒め 麩と野菜の煮物 ピーチゼリー ご飯 味噌汁 漬物	ワッフル (ココア味) 紅茶	カレイの漬け焼き 玉ねぎの卵とじ マカロニサラダ ご飯 すまし汁
30	月	大豆の煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	かき揚げ丼 茄子のそばろあん わかめと胡瓜の酢の物 トマトと卵のスープ フルーツ	大納言カステラ (きなこ味) 煎茶	肉豆腐 冬瓜の煮物 青梗菜の胡麻和え ご飯 味噌汁