

令和7年6月盛り付け表

月		火		水		木		金	
2日	◎ちくわの 変わり揚げ (1人2本) ◎大豆の かみかみ煮 すまし汁 大豆や ひじきで 口嚼みだす	3日	◎ホッケの 塩焼き (1人1切れ) ◎牛肉と ごぼうの 甘辛煮 みそ汁 糸状繊維が 多い	4日	◎鯨の 更紗揚げ ◎アスパラ ガスの 炒め物 沢煮椀 よく噛む 南大粒 根菜類 たくさん 使用	5日	◎切干大根 ときゅうり のサラダ スパゲティ ナポリ タン 減量 バターロール	6日	◎肉の具材と 野菜の具材 かみかみ 二色丼 ★新生姜の 卵スープ たくあんや 七切り大根 などよく 噛み 南大粒
9日	◎プル コギ じゃがいも のスープ ご飯	10日	◎鶏肉の 照り焼き (1人1切れ) ◎野菜の 塩麴炒め ウインナー とコーン のスープ ご飯	11日	◎カツオの ガーリック揚げ (1人1切れ) ◎チンゲン菜 のお浸し すまし汁 ご飯	12日	◎ひじきと キャバツ のサラダ ☆チリコン カーン コッパ パン ご飯	13日	◎おさかな ナゲット (1人2ヶ) 肉団子の 甘酢あん 春雨 スープ ご飯
16日	◎サワラの ゆず塩麴焼き (1人1切れ) ◎高野豆腐 のオイスター ソース炒め すまし汁 ご飯	17日	◎しゅうまい の酢醤油かけ (1人3ヶ) ◎パツ・ ウンセン かぼちゃ のチキン スープ ご飯	今月のマナー目標 よく噛んで食べよう! → 1口30回以上が理想 ◎肥満防止 ◎唾液分泌 ◎脳の働きの活性化 など良い事が たくさん(ぞ)					
23日	◎うちなー 天ぷら ◎ゴーヤー チャンプルー もずく スープ ご飯	24日	☆カレーライス エビ サラダ ご飯	25日	◎サバの 塩焼き (1人1切れ) ◎ひじきの 炒め煮 みそ汁 ご飯	26日	◎鶏肉の チリ ソース煮 ラビオリ スープ ご飯	27日	◎豚肉の 生姜 炒め 冬瓜 スープ ご飯
30日	◎肉団子と 春雨の 中華煮 すまし汁 枝豆 ご飯	6月は食育月間です。 食べる事は生きるためにとても大切な事で あり、健康で心豊かな生活を送るため にもとても大切です。特に今の時期は 成長期なので、食生活も大切にしましょう。 食事の重要性を知ろう いただきます ごちそうさま 感謝の心を育てよう Thank You 心身の健康を増進させよう 何を食べても？ 社会性を身に付けよう ☆ 食を選択する力を身に付けよう 安全性 産地 栄養価 環境 食文化を知り、継承しよう 左の目標が達成 できるように 1人1人が 意識を しましょう!							