



日 曜	ごはん	おやつ	● 血や肉になる	● 熱や力になる	● 調子を整える
1 水	玄米ごはん みそ汁(きゃべつ・わかめ) 鶏のおろしポン ごぼうサラダ 豆腐とひじきの煮物	麦茶 牛乳 キャロットスティック	みそ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 玄米 ごま油 砂糖 すりごま 薄力粉 バター	きゃべつ わかめ 大根 レモン汁 ごぼう きゅうり 人参 ひじき
2 木	麦ごはん あつめ汁 かれのいの青のり焼き 春雨サラダ きゃべつともやしの磯和え	麦茶 牛乳 レモンバタークリームサンド	油揚げ 豆腐 煮干し みそ かれい ハム 牛乳	米 押麦 ごま 春雨 砂糖 ごま油 砂糖 食パン バター	大根 ごぼう 長ねぎ 青菜 生麦 青のり きゅうり 人参 きゃべつ もやし 焼きのり レモン汁
3 金	憲法記念日				
4 土	みどりの日				
6 月	振替休日				
7 火	ごはん みそ汁(もやし・しめじ) 豚と野菜のうま煮 玉ねぎドレッシングサラダ	麦茶 牛乳 のしおクッキー	みそ 豚肉 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 薄力粉 さつまいも バター	もやし しめじ 人参 ごぼう 青菜 きゅうり コーン缶 玉ねぎ
8 水	玄米ごはん みそ汁(かぶ・万能ねぎ) さわらの香草焼き 納豆のそぼろ炒め スナックえんどうと人参のおかか和え	麦茶 いりこ お稲荷さん	みそ さわら かつお節 鶏ひき肉 納豆 煮干し 油揚げ	米 玄米 オリーブ油 サラダ油 砂糖	かぶ 玉ねぎ 万能ねぎ セロリ 人参 スナックえんどう 大根 長ねぎ
9 木	麦ごはん みそ汁(豆腐・長ねぎ) 松風焼き アスパラコーン 青菜と切干のおひたし	麦茶 牛乳 クロックムッシュ	豆腐 みそ 鶏ひき肉 ハム 牛乳 チーズ	米 押麦 上新粉 片栗粉 オリーブ油 食パン	長ねぎ 人参 玉ねぎ 刻み昆布 アスパラガス コーン缶 青菜 切干大根 しめじ
10 金	ごぼうドライカレー 太平燕 きのこの和風サラダ	麦茶 牛乳 いちごジャムスコーン	豚ひき肉 豚肉 かつお節 牛乳	米 砂糖 サラダ油 上新粉 春雨 ごま油 薄力粉 バター いちごジャム	たまねぎ ごぼう 人参 しめじ きゃべつ もやし たけのこ きくらげ 万能ねぎ エリンギ えのき きゅうり 焼きのり レモン汁
11 土	ごはん みそ汁(えのき・ごぼう) 鶏のみそ漬け焼き じゃがいもと玉ねぎの炒め煮 きゃべつサラダ	麦茶 黒糖蒸しパン	みそ 鶏肉	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 オリーブ油 薄力粉 黒砂糖	ごぼう えのき 玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参
13 月	ごはん みそ汁(人参・玉ねぎ) 鶏の黒酢煮 コーンサラダ 春雨ともやしのソテー	麦茶 牛乳 しらすっちょ	みそ 鶏肉 鶏ひき肉 しらす 牛乳	米 砂糖 じゃがいも サラダ油 春雨 ごま油 薄力粉 オリーブ油	玉ねぎ 人参 長ねぎ にんにく かぼちゃ コーン缶 もやし 生麦 ビーマン 万能ねぎ
14 火	ごはん みそ汁(じゃがいも・油揚げ) さばの照り焼き ゆかり大根 レタスのじゃこドレッシング和え	麦茶 牛乳 人参ケーキ	油揚げ みそ さば しらす 牛乳 卵	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 薄力粉 バター にんじんジャム	生麦 大根 きゅうり ゆかり レタス 人参 オレンジジュース
15 水	玄米ごはん みそ汁(きゃべつ・わかめ) 鶏のおろしポン ごぼうサラダ 豆腐とひじきの煮物	麦茶 牛乳 キャロットスティック	みそ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 玄米 ごま油 砂糖 すりごま 薄力粉 バター	きゃべつ わかめ 大根 レモン汁 ごぼう きゅうり 人参 ひじき
16 木	麦ごはん あつめ汁 かれのいの青のり焼き 春雨サラダ きゃべつともやしの磯和え	麦茶 牛乳 レモンバタークリームサンド	油揚げ 豆腐 煮干し みそ かれい ハム 牛乳	米 押麦 ごま 春雨 砂糖 ごま油 砂糖 食パン バター	大根 ごぼう 長ねぎ 青菜 生麦 青のり きゅうり 人参 きゃべつ もやし 焼きのり レモン汁
17 金	ごはん みそ汁(大根・えのき) 家常豆腐 春のシャキシャキナムル ジャーマンポテト	麦茶 いりこ ハムチーズ焼きおにぎり	みそ 豚肉 厚揚げ ベーコン 煮干し ハム チーズ	米 砂糖 ごま油 すりごま じゃがいも オリーブ油	大根 えのき 人参 玉ねぎ きゃべつ スナックえんどう もやし
18 土	ごはん みそ汁(人参・スナックえんどう) ひじき入りハンバーグ きゃべつのかき揚げ 青のりポテト	麦茶 いりこ おかかおにぎり	みそ 豚ひき肉 煮干し かつお節	米 上新粉 砂糖 じゃがいも	人参 スナックえんどう 玉ねぎ ひじき きゃべつ きゅうり 大根 青のり 焼きのり
20 月	ごはん みそ汁(きゃべつ・じゃがいも) 鶏のから揚げ きゅうりとわかめの酢の物 けんちょう	麦茶 牛乳 コーン蒸しパン	みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 片栗粉 薄力粉 サラダ油 砂糖 ごま油 ケーキミックス	きゃべつ 生麦 きゅうり わかめ 大根 人参 コーン缶
21 火	ごはん みそ汁(もやし・しめじ) 豚と野菜のうま煮 玉ねぎドレッシングサラダ	麦茶 牛乳 のしおクッキー	みそ 豚肉 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 薄力粉 さつまいも バター	もやし しめじ 人参 ごぼう 青菜 きゅうり コーン缶 玉ねぎ
22 水	玄米ごはん みそ汁(かぶ・万能ねぎ) さわらの香草焼き 納豆のそぼろ炒め スナックえんどうと人参のおかか和え	麦茶 いりこ お稲荷さん	みそ さわら かつお節 鶏ひき肉 納豆 煮干し 油揚げ	米 玄米 オリーブ油 サラダ油 砂糖	かぶ 玉ねぎ 万能ねぎ セロリ 人参 スナックえんどう 大根 長ねぎ
23 木	麦ごはん みそ汁(豆腐・長ねぎ) 松風焼き アスパラコーン 青菜と切干のおひたし	麦茶 牛乳 クロックムッシュ	豆腐 みそ 鶏ひき肉 ハム 牛乳 チーズ	米 押麦 上新粉 片栗粉 オリーブ油 食パン	長ねぎ 人参 玉ねぎ 刻み昆布 アスパラガス コーン缶 青菜 切干大根 しめじ
24 金	ごぼうドライカレー 太平燕 きのこの和風サラダ	麦茶 牛乳 いちごジャムスコーン	豚ひき肉 豚肉 かつお節 牛乳	米 砂糖 サラダ油 上新粉 春雨 ごま油 薄力粉 バター いちごジャム	たまねぎ ごぼう 人参 しめじ きゃべつ もやし たけのこ きくらげ 万能ねぎ エリンギ えのき きゅうり 焼きのり レモン汁
25 土	ごはん みそ汁(えのき・ごぼう) 鶏のみそ漬け焼き じゃがいもと玉ねぎの炒め煮 きゃべつサラダ	麦茶 黒糖蒸しパン	みそ 鶏肉	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 オリーブ油 薄力粉 黒砂糖	ごぼう えのき 玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参
27 月	ごはん みそ汁(人参・玉ねぎ) 鶏の黒酢煮 コーンサラダ 春雨ともやしのソテー	麦茶 牛乳 しらすっちょ	みそ 鶏肉 鶏ひき肉 しらす 牛乳	米 砂糖 じゃがいも サラダ油 春雨 ごま油 薄力粉 オリーブ油	玉ねぎ 人参 長ねぎ にんにく かぼちゃ コーン缶 もやし 生麦 ビーマン 万能ねぎ
28 火	ごはん みそ汁(じゃがいも・油揚げ) さばの照り焼き ゆかり大根 レタスのじゃこドレッシング和え	麦茶 牛乳 人参ケーキ	油揚げ みそ さば しらす 牛乳 卵	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 薄力粉 バター にんじんジャム	生麦 大根 きゅうり ゆかり レタス 人参 オレンジジュース
29 水	玄米ごはん みそ汁(もやし・長ねぎ) 焼きコロッケ 炒り豆腐 和風サラダ	麦茶 牛乳 ピザパン	みそ 豚ひき肉 豆腐 ベーコン 牛乳 チーズ	米 玄米 サラダ油 じゃがいも 片栗粉 パン粉 砂糖 ごま油 薄力粉 オリーブ油	もやし 長ねぎ 玉ねぎ 人参 干しいんげん いんげん きゃべつ きゅうり わかめ ビーマン トマト
30 木	麦ごはん みそ汁(厚揚げ・いんげん) かれのいの野菜あんかけ ミソドレサラダ 豚とレタスのボン酢風	麦茶 牛乳 きなこクリームサンド	厚揚げ みそ かれい 豚肉 きなこ 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油 薄力粉 食パン バター	いんげん 玉ねぎ 干しいんげん 人参 きゃべつ もやし レタス レモン汁
31 金	ごはん みそ汁(大根・えのき) 家常豆腐 春のシャキシャキナムル ジャーマンポテト	麦茶 いりこ ハムチーズ焼きおにぎり	みそ 豚肉 厚揚げ ベーコン 煮干し ハム チーズ	米 砂糖 ごま油 すりごま じゃがいも オリーブ油	大根 えのき 人参 玉ねぎ きゃべつ スナックえんどう もやし

献立は都合により変更する場合があります。変更した場合はキッチン通信にてお知らせします。

今月は『鶏のおろしポン』と『豚とレタスのボン酢風』の2つ、ボン酢しょうゆを使った料理が出てきます。市販のものではなく、かつおだし、醤油、レモン汁を合わせたオリジナルのボン酢しょうゆになります。だんだんと暑くなっていくこの時期に、さっぱり爽やかな味付けのおかずになっています。ところでボン酢の『ボン』とはなんのことがご存知でしょうか。ボンは元々オランダ語のpons(ポンチもしくはパンチ)という、蒸留酒に柑橘類の果汁を混ぜたお酒のことでした。これが江戸時代に、ポンチが転訛してボンスと呼ばれるようになり、お酒のことではなく果汁のみを指すようになりました。さらにボンスのズに酢があてられて、ボン酢となったそうです。ちなみに、みかん果汁100%ジュースのボンジュースのボンも由来は同じボンス……ではなく、日本一のジュースになるように、という願いが込められた名前で、こちらのボンは日本一(にっぽんいち)のボンだそうです。

