

厨房だよ！おぎくぼ紫苑

2025年6月

	6月1日(日)	6月2日(月)	6月3日(火)	6月4日(水)	6月5日(木)	6月6日(金)	6月7日(土)	6月8日(日)	6月9日(月)	6月10日(火)
今日は何の日										
朝食	パン(クリーム、チョコ) 野菜スープ じゃが芋とウイナーの炒め物 ヨーグルト	米飯160 g 味噌汁 (もやし、にら) がんもどきの煮物 たいみそ	米飯160 g 味噌汁 (しめじ、えのき) 里芋の旨煮 梅びしお	米飯160 g 味噌汁 (キャベツ、人参) 豆腐きのこ炒め のり佃煮	米飯160 g 味噌汁 (厚揚げ、大根) 玉ねぎの含め煮 ゆずみそ	米飯160 g 味噌汁 (えのき、たまねぎ) 小松菜オイスター炒め たいみそ	たまごと青菜の雑炊 キャベツの炒め物 ヨーグルト	食パン 朝りんご ミネストローネ スクランブルエッグ ヨーグルト	米飯160 g 味噌汁 (チンゲン菜、しいたけ) ツナとじゃが芋の炒め物 梅びしお	米飯160 g 味噌汁 (みつば、しめじ) がんもどきの煮物 たいみそ
栄養価	エネルギー 381kcal 蛋白質 10.3g 脂質 9.9g 炭水化物 62.6g 食塩 1.4g	エネルギー 370kcal 蛋白質 10.2g 脂質 4.9g 炭水化物 68.6g 食塩 1.4g	エネルギー 399kcal 蛋白質 12g 脂質 4.6g 炭水化物 75.2g 食塩 1.7g	エネルギー 400kcal 蛋白質 12.9g 脂質 7.7g 炭水化物 65.7g 食塩 1.6g	エネルギー 404kcal 蛋白質 14.4g 脂質 5.9g 炭水化物 71g 食塩 1.4g	エネルギー 357kcal 蛋白質 10.4g 脂質 3.7g 炭水化物 69.9g 食塩 2.4g	エネルギー 301kcal 蛋白質 14g 脂質 4.3g 炭水化物 50.6g 食塩 1.4g	エネルギー 400kcal 蛋白質 15.2g 脂質 12.7g 炭水化物 56g 食塩 1.7g	エネルギー 440kcal 蛋白質 11g 脂質 8.2g 炭水化物 78g 食塩 1.8g	エネルギー 360kcal 蛋白質 9.9g 脂質 4.7g 炭水化物 67.9g 食塩 1.4g
昼食	赤飯 えびだんごの柚子すまし サケの西京焼き いんげんの錦糸和え オレンジ	米飯160 g 味噌汁 (里芋、しいたけ) 豚肉の塩ダレ炒め 南瓜の含め煮 ほうれん草ピーナツ和え	黒糖ロールパンとレーズンロール コンソメスープ 白身魚のピカタ スパゲティーサラダ 紅茶ゼリー	五目チャーハン 香味野菜スープ 点心(肉団子・シュウマイ) 小松菜のナムル	親子丼 味噌汁 (はんぺん、大根菜) 茄子の揚げ浸し マカロニサラダ	米飯160 g 味噌汁 (わかめ、じゃがいも) 赤魚の粕漬け焼き 大根サラダ 黄桃缶	米飯160 g 味噌汁 (麴、なめこ) 揚げ鶏のおろし煮 もやしと小松菜の生姜和え りんごゼリー	海の幸カレーライス インゲンとコーンのサラダ バナナムース	米飯160 g かきたま汁 サケの蒸しみそかけ 白菜のさっと煮 ポテトサラダ	ソースカツ丼 具沢山味噌汁 ほうれん草の辛子和え
栄養価	エネルギー 450kcal 蛋白質 26.9g 脂質 5.9g 炭水化物 70.2g 食塩 3g	エネルギー 540kcal 蛋白質 24g 脂質 10.3g 炭水化物 86.4g 食塩 2.1g	エネルギー 481kcal 蛋白質 24.5g 脂質 16.3g 炭水化物 58.1g 食塩 1.9g	エネルギー 477kcal 蛋白質 18g 脂質 13.3g 炭水化物 63.6g 食塩 3g	エネルギー 624kcal 蛋白質 19.8g 脂質 23.1g 炭水化物 79.8g 食塩 3.1g	エネルギー 451kcal 蛋白質 21.6g 脂質 6.5g 炭水化物 73g 食塩 1.6g	エネルギー 511kcal 蛋白質 20.5g 脂質 9.4g 炭水化物 87g 食塩 1.8g	エネルギー 519kcal 蛋白質 19.5g 脂質 10.2g 炭水化物 84.5g 食塩 3.g	エネルギー 552kcal 蛋白質 28g 脂質 14.7g 炭水化物 70.8g 食塩 2.9g	エネルギー 554kcal 蛋白質 21g 脂質 19.8g 炭水化物 68.8g 食塩 1.9g
おやつ	ロールケーキメロン・スイカ	海老せん ようかんカステラ	メープルケーキ	肉まん	今川焼	カントリーマアム 厚切りバウム	薄皮まんじゅう	お楽しみに★	紅茶ケーキ	原宿ドッグ
夕食	麦ご飯 沢煮椀 治部煮 なす田楽 しその実漬け	米飯160 g 味噌汁 (チンゲン菜、油揚げ) カニカマ入り卵焼き ブロッコリーと鶏胸肉の和え物 昆布豆	菜めし 味噌汁 (カブ、大根菜) 厚揚げのしょうが炒め 胡瓜とワカメの酢の物 さくら漬け	米飯160 g 味噌汁(なす、麴) シルバーのおろし煮 キャベツのサラダ きゅうり漬け	米飯160 g 味噌汁 (ほうれん草、しめじ) 鯖の塩麹焼き さつま芋のはちみつ煮 たくあん漬け	米飯160 g そうめんすまし汁 豚肉の味噌漬け焼き チンゲン菜の磯辺和え 金時豆	米飯160 g 味噌汁 (油揚げ、にら) ブリの照り焼き 里芋の煮ころがし 高菜炒め	米飯160 g 味噌汁 (厚揚げ、小松菜) 豚肉ときのこの炒め物 南瓜のいとし煮 昆布佃煮	米飯160 g 味噌汁 (カブ、大根菜) 炒り鶏 ブロッコリーの和え物 赤かっぱ漬け	米飯160 g 味噌汁 (わかめ、じゃがいも) 赤魚の煮付け いんげんのおかかマヨ和え うぐいす豆
栄養価	エネルギー 513kcal 蛋白質 21.7g 脂質 13.1g 炭水化物 73.7g 食塩 2g	エネルギー 512kcal 蛋白質 22g 脂質 14.2g 炭水化物 70.7g 食塩 2.7g	エネルギー 384kcal 蛋白質 13.4g 脂質 6.3g 炭水化物 67g 食塩 2.1g	エネルギー 440kcal 蛋白質 20.8g 脂質 7.5g 炭水化物 68.8g 食塩 1.9g	エネルギー 547kcal 蛋白質 21.6g 脂質 11.7g 炭水化物 84.7g 食塩 2.1g	エネルギー 484kcal 蛋白質 21.7g 脂質 8.9g 炭水化物 75.7g 食塩 1.9g	エネルギー 526kcal 蛋白質 22.5g 脂質 13.2g 炭水化物 73.7g 食塩 2.4g	エネルギー 561kcal 蛋白質 23.5g 脂質 10.5g 炭水化物 83.9g 食塩 1.6g	エネルギー 504kcal 蛋白質 23g 脂質 12.6g 炭水化物 71.6g 食塩 2.2g	エネルギー 488kcal 蛋白質 22g 脂質 7.8g 炭水化物 78.3g 食塩 2.3g
合計	エネルギー 1344kcal 蛋白質 58.9g 脂質 28.9g 炭水化物 206.5g 食塩 6.4g	エネルギー 1422kcal 蛋白質 56.2g 脂質 29.4g 炭水化物 225.7g 食塩 6.2g	エネルギー 1264kcal 蛋白質 49.9g 脂質 27.2g 炭水化物 200.3g 食塩 5.7g	エネルギー 1317kcal 蛋白質 51.7g 脂質 28.5g 炭水化物 198.1g 食塩 6.5g	エネルギー 1575kcal 蛋白質 55.8g 脂質 40.7g 炭水化物 235.5g 食塩 6.6g	エネルギー 1292kcal 蛋白質 53.7g 脂質 19.1g 炭水化物 218.6g 食塩 5.9g	エネルギー 1338kcal 蛋白質 57g 脂質 26.9g 炭水化物 211.3g 食塩 5.6g	エネルギー 1494kcal 蛋白質 58.4g 脂質 34.1g 炭水化物 226.3g 食塩 7.3g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 62g 脂質 35.5g 炭水化物 220.4g 食塩 6.9g	エネルギー 1402kcal 蛋白質 52.9g 脂質 32.3g 炭水化物 215g 食塩 5.6g

～6月10日は時の記念日です～

※都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

大正9年(1920年)に、東京天文台(現在の国立天文台)と財団法人 生活改善同盟会によって「時間をきちんと守り、欧米並みに生活の改善・合理化を図ろう」という呼びかけとともに制定された記念日です。静岡県富士市ではこの日に「ドン花火」というものを富士市有沢の神通皮左岸河川敷で打ち上げ、大勢の人が集まるそうです。



厨房だよ！おぎくぼ紫苑

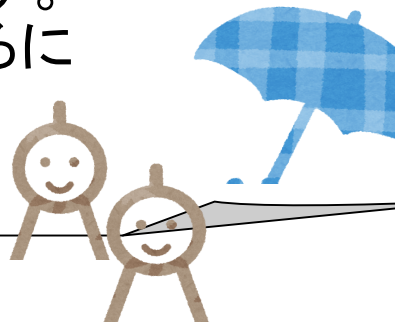
2025年6月

	6月11日(水)	6月12日(木)	6月13日(金)	6月14日(土)	6月15日(日)	6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)
今日は何の日					父の日				ホーム喫茶 1・2階	
朝食	米飯160 g 味噌汁（白菜、菜の花） 信田巻煮 ゆずみそ	米飯160 g 味噌汁（もやし、人参） 厚焼き玉子 のり佃煮	米飯160 g 味噌汁（なめこ、里芋） 大根の含め煮 たいみそ	米飯160 g 味噌汁（きゃべつ、しめじ） ほうれん草中華風炒め 梅びしお	パン（こしあん、白あん） たまねぎと椎茸のスープ カリフラワーのカレー炒め ヨーグルト	米飯160 g 味噌汁（もやし、にら） 豆腐ときのこのバター醤油炒め ゆずみそ	米飯160 g 味噌汁（油揚げ、ほうれん草） あさり大根煮 たいみそ	サケ雑炊 里芋と人参のゴマ味噌煮 ヨーグルト	米飯160 g 味噌汁（大根、万ねぎ） がんと野菜のオイスター炒め のり佃煮	米飯160 g 味噌汁（ほうれん草、えのき） いんげんの金平 ゆずみそ
栄養価	エネルギー 379kcal 蛋白質 11g 脂質 4.7g 炭水化物 70.7g 食塩 1.9g	エネルギー 405kcal 蛋白質 14.1g 脂質 7.6g 炭水化物 66.2g 食塩 1.9g	エネルギー 352kcal 蛋白質 8.9g 脂質 1.6g 炭水化物 73.1g 食塩 1.6g	エネルギー 410kcal 蛋白質 12.1g 脂質 10.6g 炭水化物 64.6g 食塩 1.5g	エネルギー 366kcal 蛋白質 13.4g 脂質 7.2g 炭水化物 63.3g 食塩 1.3g	エネルギー 421kcal 蛋白質 15.8g 脂質 10g 炭水化物 64.1g 食塩 1.6g	エネルギー 368kcal 蛋白質 12.1g 脂質 3.2g 炭水化物 69.9g 食塩 1.6g	エネルギー 410kcal 蛋白質 15g 脂質 11.9g 炭水化物 58.6g 食塩 1.6g	エネルギー 368kcal 蛋白質 10.5g 脂質 5.6g 炭水化物 65.7g 食塩 1.7g	エネルギー 353kcal 蛋白質 9.8g 脂質 2.7g 炭水化物 71.5g 食塩 1.6g
昼食	メロンパンとミルクロール コンソメスープ バーベキューチキン 大根サラダ フルーツポンチ	米飯160 g 中華風コーンスープ マーボー茄子 餃子 イチブス ケーキ風ムース	温玉うどん ちくわの磯辺揚げ 菜の花と鶏ムネ肉和えもの	米飯160 g 味噌汁（麩、葉ねぎ） 松風焼き さつま芋のバター煮 いんげんとシラスの和え物	焼き鳥丼 あさりの味噌汁（7割、ねぎ） もやしときゅうりのサラダ わらびもち	米飯160 g かきたま汁 白身魚の酒蒸し なす田楽 ほうれん草のお浸し	キャベツと塩昆布のパスタ 玉ねぎとしめじのスープ コーヒーゼリー	米飯160 g 中華風春雨スープ 厚揚げとエビのチリソース 中華風和え物 みかん缶	クリームボックス風 ミネストローネ コールスローサラダ フルーツ寒天	米飯160 g 味噌汁（麩、キャベツ） 赤魚の一味焼き カブの煮物 パンプキンサラダ
栄養価	エネルギー 480kcal 蛋白質 21g 脂質 15.2g 炭水化物 66.2g 食塩 2.3g	エネルギー 693kcal 蛋白質 22.1g 脂質 25.3g 炭水化物 90.5g 食塩 3.1g	エネルギー 458kcal 蛋白質 24.3g 脂質 15.9g 炭水化物 51.7g 食塩 3.5g	エネルギー 541kcal 蛋白質 20.1g 脂質 9.6g 炭水化物 91g 食塩 1.8g	エネルギー 520kcal 蛋白質 21.6g 脂質 12.6g 炭水化物 76.2g 食塩 2.3g	エネルギー 425kcal 蛋白質 23.5g 脂質 4.3g 炭水化物 69.3g 食塩 2.2g	エネルギー 296kcal 蛋白質 9.7g 脂質 9.8g 炭水化物 43.6g 食塩 2.1g	エネルギー 461kcal 蛋白質 19.7g 脂質 8.7g 炭水化物 71.9g 食塩 1.5g	エネルギー 430kcal 蛋白質 21.4g 脂質 11g 炭水化物 69.2g 食塩 2.6g	エネルギー 541kcal 蛋白質 23.3g 脂質 13.7g 炭水化物 77.1g 食塩 2.2g
おやつ	和菓子 梅雨あじさい	チョコパイ	福栗まんじゅう	杏子ケーキ	和菓子 黄のバラ	リングドーナツ ロールケーキ	カステラ王子	スイスパウム ガトーレーズン	あじさいゼリー	カスタードケーキ
夕食	米飯160 g あさりの味噌汁（7割、ねぎ） 豚肉の梅肉焼き 春雨の酢の物 つぼ漬け	米飯160 g 味噌汁（たまねぎ、えのき） 鶏肉とキャベツの煮物 きゅうりとわかめの柚子和え たくあん漬け	麦ご飯 味噌汁（はんぺん、小松菜） サバの生姜煮 ブロッコリーとカニかまの和え物 とろろ	米飯160 g 豆腐のすまし汁 豚肉のゴマ味噌炒め オクラのナメタケ和え しその実漬け	米飯160 g 味噌汁（カブ、油揚げ） メバルの野菜あんかけ 大根サラダ 昆布佃煮	ビーンズカレーライス 野菜サラダ 白桃缶	米飯160 g 味噌汁（白菜、えのき） 豚のしょうが焼き さつま揚げのピリ辛炒め たくあん漬け	米飯160 g わかめのすまし汁 鰯の西京焼き ほうれん草ピーナツ和え うぐいす豆	米飯160 g 味噌汁（たまねぎ、しいたけ） ひき肉と豆腐の卵とじ きゅうりの甘酢漬け 昆布豆	米飯160 g 味噌汁（はんぺん、わかめ） 鶏肉の塩麴焼き 里芋の旨煮 金時豆
栄養価	エネルギー 500kcal 蛋白質 23.3g 脂質 3.8g 炭水化物 76.3g 食塩 2.5g	エネルギー 477kcal 蛋白質 22g 脂質 11.7g 炭水化物 67.8g 食塩 1.8g	エネルギー 647kcal 蛋白質 25g 脂質 24.0g 炭水化物 80.0g 食塩 1.6g	エネルギー 479kcal 蛋白質 20.9g 脂質 11.2g 炭水化物 69.5g 食塩 2.2g	エネルギー 460kcal 蛋白質 20.2g 脂質 5g 炭水化物 73.2g 食塩 2.3g	エネルギー 551kcal 蛋白質 13.7g 脂質 15.2g 炭水化物 88.4g 食塩 2.7g	エネルギー 522kcal 蛋白質 24.1g 脂質 12.6g 炭水化物 74.1g 食塩 2.6g	エネルギー 500kcal 蛋白質 23.2g 脂質 9.2g 炭水化物 77.9g 食塩 2.9g	エネルギー 497kcal 蛋白質 20.3g 脂質 10.6g 炭水化物 77.2g 食塩 2.6g	エネルギー 469kcal 蛋白質 21.7g 脂質 4.3g 炭水化物 85.4g 食塩 2.9g
合計	エネルギー 1359kcal 蛋白質 55.3g 脂質 29.7g 炭水化物 213.2g 食塩 6.7g	エネルギー 1575kcal 蛋白質 58.2g 脂質 44.6g 炭水化物 224.5g 食塩 6.8g	エネルギー 1457kcal 蛋白質 58.2g 脂質 41.5g 炭水化物 204.8g 食塩 6.8g	エネルギー 1430kcal 蛋白質 53.1g 脂質 31.4g 炭水化物 225.1g 食塩 5.5g	エネルギー 1346kcal 蛋白質 55.2g 脂質 24.8g 炭水化物 212.7g 食塩 5.9g	エネルギー 1397kcal 蛋白質 53g 脂質 29.5g 炭水化物 221.8g 食塩 6.5g	エネルギー 1186kcal 蛋白質 45.9g 脂質 25.6g 炭水化物 187.6g 食塩 6.3g	エネルギー 1371kcal 蛋白質 57.9g 脂質 29.8g 炭水化物 208.4g 食塩 6g	エネルギー 1295kcal 蛋白質 52.2g 脂質 27.2g 炭水化物 212.1g 食塩 6.9g	エネルギー 1363kcal 蛋白質 54.8g 脂質 20.7g 炭水化物 234.0g 食塩 6.7g

※都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

～6月15日は父の日です～

父の日は、父親に感謝の気持ちを伝える日です。世界各国で父の日があり、その日付は様々です。日本の父の日は毎年6月第3日曜日、今年は6月15日です。父の日は昭和25年（1950年）ごろにアメリカから日本へ伝わりました。一般に新党したのは昭和56年（1981年）に「日本ファザーズ・デイ委員会」が設立されてからといわれています。





厨房だよ！おぎくぼ紫苑

2025 年 6 月

	6月21日(土)	6月22日(日)	6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)	6月28日(土)	6月29日(日)	6月30日(月)
今日は何の日	夏至					ホーム喫茶 3階				
朝食	米飯160 g 味噌汁（厚揚げ、小松菜） じゃが芋のそぼろ煮 たいみそ	食パン 朝いちご カレースープ オムレツ ヨーグルト	米飯160 g 味噌汁（なめこ、わかめ） 高野豆腐の含め煮 ゆずみそ	米飯160 g 味噌汁（カブ、大根葉） キャベツと豚肉の塩炒め のり佃煮	米飯160 g 味噌汁（もやし、しめじ） 厚揚げと蒟の煮物 たいみそ	あずき粥 大根の煮物ホタテ風味 ヨーグルト	米飯160 g 味噌汁（チンゲン菜、えのき） がんと野菜のオイスター炒め 梅びしお	米飯160 g 味噌汁（なめこ、ねぎ） キャベツとエビしめじのソテー ゆずみそ	パン(クリーム、チョコ) あさりスープ ジャーマンポテト ヨーグルト	米飯160 g 味噌汁（カブ、小松菜） 信田巻煮 のり佃煮
栄養価	エネルギー 420kcal 蛋白質 11.4g 脂質 4.5g 炭水化物 80.7g 食塩 1.3g	エネルギー 381kcal 蛋白質 15.6g 脂質 10.2g 炭水化物 59.0g 食塩 2.5g	エネルギー 365kcal 蛋白質 11.8g 脂質 3.8g 炭水化物 67.7g 食塩 1.5g	エネルギー 385kcal 蛋白質 12.7g 脂質 7g 炭水化物 63.7g 食塩 1.1g	エネルギー 379kcal 蛋白質 11g 脂質 5.3g 炭水化物 69.6g 食塩 1.5g	エネルギー 290kcal 蛋白質 12.8g 脂質 3g 炭水化物 50.6g 食塩 2g	エネルギー 372kcal 蛋白質 10.5g 脂質 6.6g 炭水化物 66.4g 食塩 2g	エネルギー 350kcal 蛋白質 11.6g 脂質 3.1g 炭水化物 67.4g 食塩 1.4g	エネルギー 426kcal 蛋白質 14.2g 脂質 12.9g 炭水化物 63.6g 食塩 1.8g	エネルギー 372kcal 蛋白質 10.4g 脂質 4.6g 炭水化物 68.1g 食塩 1.9g
昼食	瓦そば 南瓜まんじゅう あじさいゼリー	菜めし 味噌汁（白菜、しめじ） ぎせい豆腐 彩りきんぴら 春雨の酢の物	長崎ちゃんぽん 蒸しシュウマイ フルーツ杏仁	ハヤシライス ブロッコリーとツナのサラダ 牛乳プリン	米飯160 g 味噌汁（白菜、わかめ） 鶏の甘酢照り焼き 大根サラダ 黄桃缶	米飯160 g 味噌汁（豆腐、にら） サーモンチーズフライ 南瓜の含め煮 小松菜のピーナツ和え	米飯160 g 味噌汁（じゃがいも、油揚げ） シルバーの照り焼き 茄子の揚げ浸し ブロッコリーの和え物	三色丼 味噌汁（大根、人参） 里芋のカニ風味あんかけ かぶ塩昆布和え	米飯160 g 味噌汁（ほうれん草、しめじ） 豚ニラ炒め ひじきの5品目サラダ いちごムース	枝豆ごはん 沢煮椀 千草焼き はんぺんのオーロラソース和え 豆乳プリン
栄養価	エネルギー 505kcal 蛋白質 21.6g 脂質 18.8g 炭水化物 63.7g 食塩 3.5g	エネルギー 531kcal 蛋白質 20.2g 脂質 10.9g 炭水化物 85.2g 食塩 2.4g	エネルギー 465kcal 蛋白質 24.0g 脂質 9.6g 炭水化物 68.1g 食塩 2.9g	エネルギー 613kcal 蛋白質 18.2g 脂質 22g 炭水化物 82.9g 食塩 2.4g	エネルギー 433kcal 蛋白質 18.4g 脂質 4g 炭水化物 78.9g 食塩 2.3g	エネルギー 594kcal 蛋白質 20.1g 脂質 16.1g 炭水化物 89.3g 食塩 2.2g	エネルギー 525kcal 蛋白質 25g 脂質 13.6g 炭水化物 70.9g 食塩 2.7g	エネルギー 471kcal 蛋白質 19.1g 脂質 8.1g 炭水化物 78.2g 食塩 2.5g	エネルギー 518kcal 蛋白質 22.7g 脂質 11.4g 炭水化物 79g 食塩 1.6g	エネルギー 563kcal 蛋白質 23.2g 脂質 17.6g 炭水化物 75.6g 食塩 2.4g
おやつ	手作りおやつ	お楽しみに♪	和菓子 桃香	レモンケーキ	初雁	水まんじゅう 梅あん	星たべよ 小豆パイ	バナナオムレット	乳菓饅頭	ホットケーキ
夕食	米飯160 g 味噌汁（なめこ、ニラ） 豚肉のおかかポン酢炒め チンゲン菜の生姜和え つぼ漬け	米飯160 g はんぺんのすまし汁 サバの香り味噌焼き 小松菜のお浸し 赤かっぱ漬け	米飯160 g 味噌汁（油揚げ、じゃがいも） 鶏肉の梅風味蒸し チンゲン菜としめじの辛子マヨ和え きゅうり漬け	米飯160 g 具沢山味噌汁 カラスカレイのマネーズ焼き 焼き茄子の香味ダレかけ たくあん漬け	麦ご飯 そうめんすまし汁 肉野菜炒め さつま芋のはちみつ煮 ひきわり納豆	米飯160 g 味噌汁（里芋、なめこ） 厚揚げの卵とじ アボカドと鶏胸肉わさび醤油和え 金時豆	米飯160 g オニオンスープ タンドリーチキン マカロニサラダ みかん缶	麦ご飯 和風オクラスープ カラスカレイの煮付け ふろふき大根 昆布佃煮	米飯160 g 味噌汁（油揚げ、しめじ） 鮭のゆうあん焼き ブロッコリーの梅おかか和え うぐいす豆	米飯160 g 豚汁 赤魚の粕漬け焼き いんげんのツマヨ和え きゅうり漬け
栄養価	エネルギー 454kcal 蛋白質 19.7g 脂質 10.8g 炭水化物 67.1g 食塩 1.8g	エネルギー 536kcal 蛋白質 20.9g 脂質 20g 炭水化物 64.2g 食塩 1.9g	エネルギー 552kcal 蛋白質 21.5g 脂質 17.3g 炭水化物 73.5g 食塩 2.3g	エネルギー 488kcal 蛋白質 23.6g 脂質 12.1g 炭水化物 68.2g 食塩 1.8g	エネルギー 584kcal 蛋白質 24.9g 脂質 13.4g 炭水化物 87.9g 食塩 1.2g	エネルギー 482kcal 蛋白質 17.7g 脂質 9.9g 炭水化物 79.3g 食塩 2.2g	エネルギー 513kcal 蛋白質 19g 脂質 12.6g 炭水化物 79.6g 食塩 2.1g	エネルギー 581kcal 蛋白質 18.7g 脂質 19.7g 炭水化物 70.4g 食塩 2.1g	エネルギー 483kcal 蛋白質 26.3g 脂質 5.8g 炭水化物 76.9g 食塩 1.8g	エネルギー 507kcal 蛋白質 24.7g 脂質 15.3g 炭水化物 64g 食塩 1.8g
合計	エネルギー 1379kcal 蛋白質 52.7g 脂質 34.1g 炭水化物 211.5g 食塩 6.6g	エネルギー 1458kcal 蛋白質 56.7g 脂質 41.1g 炭水化物 208.4g 食塩 6.8g	エネルギー 1382kcal 蛋白質 57.3g 脂質 30.7g 炭水化物 209.3g 食塩 6.7g	エネルギー 1486kcal 蛋白質 54.5g 脂質 41.1g 炭水化物 214.8g 食塩 5.3g	エネルギー 1396kcal 蛋白質 54.3g 脂質 22.7g 炭水化物 236.4g 食塩 5g	エネルギー 1366kcal 蛋白質 50.6g 脂質 29g 炭水化物 219.2g 食塩 6.4g	エネルギー 1410kcal 蛋白質 54.5g 脂質 32.8g 炭水化物 216.9g 食塩 6.8g	エネルギー 1402kcal 蛋白質 49.4g 脂質 30.9g 炭水化物 216g 食塩 6.0g	エネルギー 1427kcal 蛋白質 63.2g 脂質 30.1g 炭水化物 219.5g 食塩 5.2g	エネルギー 1442kcal 蛋白質 58.3g 脂質 37.5g 炭水化物 207.7g 食塩 6.1g

※都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

～6月30日は夏越の大祓です～

「夏越の大祓(なごしのおおはらえ)」は、「水無月大祓(みなづきおおはらえ)」とも言います。
「大祓詞」という祝詞唱え、罪や穢れを祓い、年越しの大祓までの半年を新たな気持ちで過ごせるように祈る神事です。
祝詞を唱えることで、無病息災や家内安全など神のご加護やご利益があるとされています。

