

2025年6月 メニュー



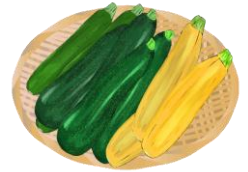
* 季節の野菜達 ズッキーニ *

ズッキーニの旬は6～9月。

きゅうりやなすの一種と思われがちだが、実はカボチャの仲間。

オリーブ油との相性がよく、炒めると栄養素の吸収率が高くなる。

免疫力を上げる成分を持ち、夏風邪の予防によいです。



月曜日の配食(夕食)	金曜日の配食(夕食)
<u>6月2日</u> * シュウマイ * チンジャオロース * マカロニサラダ * 青菜 * 煮豆 * ご飯	<u>6月6日・</u> * 天ぷら * 野菜煮もの * ひじき煮物 * キャベツサラダ * 青菜お浸し * ご飯
<u>6月9日</u> * コロッケ、千切りキャベツ * 卵のキッシュ * 茄子、ピーマンとじゃこの炒め煮 * 竹輪とネギの和え物 * インゲンとツナの酢のもの * ご飯	<u>6月13日</u> * 肉じゃが * 厚揚げと車麩の煮物 * 茄子、ピーマン油味噌炒め * 炒り卵 * 小松菜ナムル * ご飯
<u>6月16日・</u> * 甘塩鮭 * 筑前煮 * 春雨サラダ * 酢のもの * 青菜おかか和え * ご飯	<u>6月20日</u> * 野菜寿司 * おでん風煮物(豆腐、大根、さつま揚げ、つみれだんご) * 夏野菜サラダ * 青菜 * 大学芋
<u>6月23日</u> * 折りたたみとんかつ * ポテトサラダ * 高野豆腐煮物 * 酢の物 * 青菜 * ご飯	<u>6月27日</u> * ピーマン肉詰め * 野菜煮物 * 春雨サラダ * 酢のもの * 青菜ごま和え * ご飯
<u>6月30日</u> * 白身魚のソテー、トマト、ズッキーニ添え * 人参シリシリ(人参、ツナ) * きゅうりのサラダ * 野菜の揚げ浸し * ご飯	

* ふれあい給食 赤とんぼ * で検索して下さい。「ボランティア活動の風景・今週のお弁当…」がご覧頂けます！

○ 献立は多少の変更があります。

○ 連絡先:「赤とんぼ」代表 沖谷啓子 TEL・FAX:45-7024 又は 携帯電話 090-2204-7869