

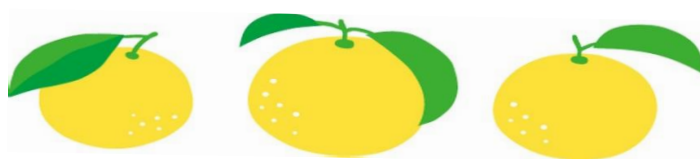


献立表

ぷらうらんど
kouminkan ひだか
2022, 6月

	月	火	水	木	金
			6月1日	6月2日	6月3日
昼			ごはん 鶏の唐揚げ ズッキーニの炒め煮 みそ汁 デザート	ごはん 魚のかば焼き カボチャのサラダ みそ汁 デザート	ごはん ハンバーグ リンゴのサラダ みそ汁 デザート
おやつ			アジサイゼリー	フルーツポンチ	わらび餅
	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日
昼	夏野菜カレー コールスローサラダ デザート	ごはん 豚肉の甘酢ソテー 中華和え 味噌汁 デザート	ごはん ジャージャー麺 トマトのサラダ デザート	ごはん 肉じゃがコロケ 春雨のサラダ みそ汁 デザート	ごはん サバの味噌煮 ポテトサラダ みそ汁 デザート
おやつ	せんべい	ラスク	さつまいもケーキ	ビスケット	ぶどうゼリー
	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日
昼	ごはん 麻婆豆腐 小魚のサラダ みそ汁 デザート	ごはん チキン南蛮 キャベツのサラダ みそ汁 デザート	ハヤシライス 小夏のサラダ デザート	ごはん ローストチキン マッシュポテト 春雨スープ デザート	ごはん 魚の曙焼き カボチャのそぼろ煮 みそ汁 デザート
おやつ	プリン	きなこトースト	じゃがいもドーナツ	かき氷	ホットドッグ
	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日
昼	ごはん 魚のフライ グラタン コンソメスープ デザート	ごはん 焼きそば 白和え みそ汁 デザート	ごはん 鶏肉のみそ焼き かみかみサラダ そうめん汁 デザート	牛丼 大根のサラダ 味噌汁 デザート	ごはん ミートスパゲティ フルーツサラダ コンソメスープ デザート
おやつ	果物	かき氷	はちみつトースト	アイスクリーム	ヨーグルト
	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日	
昼	ごはん 魚のイタリアン焼き 夏野菜のサラダ みそ汁 デザート	チキンライス すりみのお焼き 野菜スープ デザート	ごはん 鶏肉の野菜衣かき揚げ 和風サラダ すまし汁 デザート	ごはん 味噌ラーメン ささみのサラダ デザート	
おやつ	かき氷	青りんごゼリー	ジャムサンド	スイートポテト	

小夏のフルーツサラダ



旬の小夏を使った簡単サラダです。

簡単ドレッシングですが、他の柑橘系果物や夏野菜にもよく合います。

手作りドレッシングは見た目の変化も楽しく、季節の果物やお野菜をたくさん使って親子でクッキングをお楽しみください。

作り方

- ①酢、オリーブオイル、砂糖を白濁するまでよく混ぜドレッシングを作る。
- ②小夏の皮を剥いて、食べやすい大きさにカットする。
- ③レタスを小さくちぎり、ドレッシングと小夏を合わせ軽く混ぜる。
- ④お好みでプチトマトを切って飾る。

材料

小夏	300g (3個位)
レタス	3枚
飾り用プチトマト	
酢	大さじ1, 5
オリーブオイル	大さじ2
砂糖	少々

