



献立だより

令和 6 年度

6/13(木) 献立紹介

- ・あじのカレームニエル
- ・野菜炒め
- ・かぼちゃのサラダ・マヨネーズ小袋
- ・コンソメスープ



「あじのカレームニエル」

ムニエルとは、フランスの魚料理のひとつです。特徴として、味付けをした魚の表面に小麦粉をまぶし焼き上げます。小麦粉をまぶして焼くことで、ジューシーに美味しく調理することができます。あじは、春から夏に旬をむかえる魚であり、うまみがたっぷりです。

6/28(金) 献立紹介

- ・サーモンフライ・ソース小袋
- ・五目煮
- ・ほうれん草のごま和え
- ・豚汁



「豚汁」

豚肉や根菜(大根や、人参)が入った具だくさんの豚汁は、栄養たっぷりの汁物です。特に、6月は夏に向かって暑さが増しますので、豚肉に含まれている栄養素、「ビタミンB1」をしっかりとることで、夏バテ予防にもなります。また、野菜に含まれるミネラルもしっかりと取ることができ、熱中症予防にも効果的です。