

6月のこねのだて

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		パン タンドリーチン ほうれん草の磯辺和え さっぱりポテサラ コンソメスープ デザート	ごはん 豚の生姜焼き 拌三絲 いんげんのごま和え みそ汁 デザート	ごはん 魚のごま味噌焼き タコ納豆 ブロッコリーの甘酢和え みそ汁 デザート	ホテル観賞
6	7	8	9	10	11
ごはん チャプチェ 小松菜のおかか和え 大豆のツナサラダ みそ汁 デザート	パン 鶏肉とキャベツの炒め物 ブロッコリーのごま和え イタリアンスパゲティ デザート	麻婆丼 かみかみお肉 キャベツのトマト和え みそ汁 デザート	ごはん からあげ 春雨サラダ キャベツのごま酢和え みそ汁 デザート	ごはん 魚の煮つけ もやしゆかり和え ポテトサラダ みそ汁 デザート	醤油ラーメン デザート
13	14	15	16	17	18
ごはん 鶏の照り焼き ひじきとササゲの炒め物 秋の野菜のおかか和え みそ汁 デザート	パン 鮭のムニエル ブロッコリーのキャベツ和え フライドポテト ミネストローネ デザート	カレーライス 茹で卵 切り干し大根の炒め物 みそ汁 デザート	ごはん 鶏のねぎぼん酢焼き ごぼうサラダ 春雨とキャベツの炒め物 みそ汁 デザート	ごはん 豚肉のBBQソース じゃが焼き 五目なます みそ汁 デザート	肉うどん デザート
20	21	22	23	24	25
ごはん 魚の竜田揚げ ブロッコリーの塩茹で もやしのおかか和え みそ汁 デザート	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ キャベツのツナサラダ 紅白なます みそ汁 デザート	パン 鶏の塩焼き 青のりポテトソース 人参といんげんのごま和え コンソメスープ デザート	ごはん 豚の南部焼き ひじきの炒め煮 小松菜ときのこの甘酢和え みそ汁 デザート	牛丼 湯豆腐 かぼちゃのポテト焼き みそ汁 デザート	味噌ラーメン デザート
27	28	29	30	今月のデザート バナナ、りんご	
納豆丼 ししゃも 小松菜と海苔の和風炒め みそ汁 デザート	ごはん 鶏のマレード焼き ひじきのサラダ 温野菜 みそ汁 デザート	パン ハンバーグ 秋の野菜のコンソメ和え スパゲティサラダ コンソメスープ デザート	ごはん 牛肉とキャベツの炒め物 大根サラダ キャベツの甘酢和え みそ汁 デザート		



	10時	3時
6月 1日 (水)	牛乳、スナック	菜飯おにぎり、お茶
2日 (木)	牛乳、クッキー	お好み焼き、お茶
3日 (金)	牛乳、ポ-ロ	バナナクッキー、ヨーグルト、お茶
4日 (土)	ホテル観賞	
6日 (月)	牛乳、クッキー	あじさいゼリー、ウーハス、お茶
7日 (火)	牛乳、かりんとう	焼きおにぎり、お茶
8日 (水)	牛乳、スナック	お麩のラスク、ヨーグルト、お茶
9日 (木)	牛乳、ポ-ロ	フルーツトースト、ヨーグルト、お茶
10日 (金)	牛乳、クッキー	あべかわ団子、お茶
11日 (土)	ウーハス	わかめおにぎり、お茶
13日 (月)	牛乳、かりんとう	ツリバナ、ヨーグルト、お茶
14日 (火)	牛乳、クッキー	ゆかりとタコのおにぎり、お茶
15日 (水)	牛乳、ポ-ロ	ホットケーキ、ヨーグルト、お茶
16日 (木)	牛乳、クッキー	フルーツサンド、ヨーグルト、お茶
17日 (金)	牛乳、スナック	もちもちチーズパン、ヨーグルト、お茶
18日 (土)	ウーハス	ごま塩おにぎり、お茶
20日 (月)	牛乳、クッキー	キャロットケーキ、ヨーグルト、お茶
21日 (火)	牛乳、ポ-ロ	じゃがいものお焼き、ヨーグルト、お茶
22日 (水)	牛乳、スナック	わかめとしらすのおにぎり、お茶
23日 (木)	牛乳、クッキー	きな粉トースト、ヨーグルト、お茶
24日 (金)	牛乳、かりんとう	白玉フルーツソース、お茶
25日 (土)	ウーハス	ゆかりおにぎり、お茶
27日 (月)	牛乳、スナック	青りんごゼリー、ウーハス、お茶
28日 (火)	牛乳、ポ-ロ	りんごケーキ、ヨーグルト、お茶
29日 (水)	牛乳、かりんとう	チャパ、お茶
30日 (木)	牛乳、クッキー	あんバターサンド、ヨーグルト、お茶

もちもちチーズパン

【材料】白玉粉…1カップ、粉チーズ…40g、塩…少々、牛乳…150g、サラダ油…12g

【作り方】①白玉粉、粉チーズ、塩を入れ、牛乳を少しずつ加えて混ぜる。

②混ぜてきたら油を加え、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。

③ピンポン玉くらいの大きさに丸め、天板に並べて、180度10分で焼く。

★味付けにチーズや砂糖を加えたり、チョコレートコーティングしたりと、

お好みで味を変えてもおいしいです♪