

6月 ソレアードス喜のお食事カレンダー

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|---|---|--|
| <p>今月のフルーツ メロン、苺、さくらんぼ キウイ、バナナ、パイナップル など</p> |  |  | <p>1</p> <p>タラのみぞれ煮 卵の花 菜花の海苔和え</p>  | <p>2</p> <p>中華スープ 油淋鶏 なすの中華風煮 胡瓜と木耳の和え物</p>  |
| <p>5</p> <p>ホキのパン粉焼き さつま芋レモン煮 キャベツの ピーナッツ和え</p>  | <p>6</p> <p>鶏肉マスタード焼き 玉ねぎと枝豆のポン 酢和え つみれ煮</p>  | <p>7</p> <p>ハンバーグ 蕪とカニカマの煮物 菜花の辛子和え</p>  | <p>8</p> <p>大葉と生姜の 稲荷寿司 肉じゃが 味噌けんちん汁 おくら長芋梅肉和え</p>  | <p>9</p> <p>シルバーつけ焼き きんぴらごぼう 青梗菜の生姜和え</p>  |
| <p>12</p> <p>スープ 酢豚 切干大根のピリ辛煮 春雨の和え物</p>  | <p>13</p> <p>赤魚の西京焼き 筑前煮 青梗菜の桜和え</p>  | <p>14</p> <p>枝豆としらすの 炊き込みご飯 吸い物 鱈竜田揚げ トマトサラダ ひじきの梅煮</p>   | <p>15</p> <p>鶏肉のトマト煮 アスパラのソテー ポテトサラダ</p>  | <p>16</p> <p>豚肉の生姜焼き 小松菜の煮浸し えのきのゆかり和え</p>  |
| <p>19</p> <p>秋刀魚のかば焼き 切昆布の煮物 菜花の胡麻和え</p>  | <p>20</p> <p>醤油ラーメン つるむらさきお浸し きゅうりの浅漬け</p>  | <p>21</p> <p>冷しゃぶ 里芋の煮物 小松菜の錦糸和え</p>  | <p>22</p> <p>ホキの南蛮漬け 南瓜の煮物 キャベツピーナッツ 和え</p>  | <p>23</p> <p>鯖の味噌煮 高野豆腐の煮物 ホウレン草おかか和</p>  |
| <p>26</p> <p>キーマカレー 長芋とオクラ和え物 アスパラのソテー</p>  | <p>27</p> <p>めばるの薄口煮 大根の揚げ出し 小松菜の白和え</p>  | <p>28</p> <p>鱈の幽庵焼き さつま芋のいとこ煮 きゅうりとわかめの 酢の物</p>  | <p>29</p> <p>鶏肉の山椒焼き 根菜の炊き合わせ 鵜殿酢味噌和え</p>  | <p>30</p> <p>牛丼 けんちん汁 べっこうサラダ そばろ納豆 佃煮</p>  |

ご当地メニュー 東京都&茨城県 (30日)

☆べっこうサラダ☆
島寿司は東京都八丈島の郷土料理で握り寿司の一種。寿司種をツケにし、握りま。その寿司種の色から「べっこう寿司」とも呼ばれます。今回はそれをカルパッチョ風にアレンジしました。

☆そばろ納豆☆
納豆に塩漬にした切干大根をきざんで混ぜ、醤油等で味付けした茨城県の郷土料理です。

ご不明な点、ご質問などありましたら何なりとご連絡ください。また、みなさまからのお食事に関するご意見、ご要望、お願い、命令、リクエストなどドシドシ受付中です。

ソレアードス喜 

0480-29-1722

※写真はイメージです 担当 須山(すやま)・前田(まえだ)まで