

6月 予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

	01日(月)	02日(火)	03日(水)	04日(木)	05日(金)	06日(土)	
朝	じゃが芋のそぼろ煮 大根の梅和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	野菜つみれの煮物 玉ねぎとコーンの和え物 昆布うめ 味噌汁 米飯150g 牛乳	野菜のソテー ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁 米飯150g ジョア	揚げボールの煮物 白菜のゆず和え 味噌汁 米飯150g ヨーグルト	えびふきよせの煮物 菜の花のポン酢和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	いわしかつお煮 いんげんの和え物 清汁 米飯150g 牛乳	
昼	キーマカレー 白菜と蒸し鶏の和え物 福神漬け・らっきょう 味噌汁	えびフライ ジャーマンポテト ブロッコリーのかに和え 味噌汁 米飯150g	豚井 アスパラとコーンのサラダ 甘夏ゼリー 味噌汁	シチュー ホタテフライ 白菜の香味サラダ 食パン	鶏肉のごま焼き なすの揚げ浸し キャベツのさっぱりサラダ 味噌汁 米飯150g	野菜いっぱい卵焼き 豚バラ大根 きゅうりの塩昆布和え 味噌汁 米飯150g	
おやつ		アイス(イチゴマール)			バウムクーヘン		
夕	鯖幽庵焼き 人参しりしり チンゲン菜の和え物 清汁 米飯150g	照り焼きチキン 冬瓜の煮物 酢の物 清汁 米飯150g	擬製豆腐 筑前煮 五色なます 味噌汁 米飯150g	カレイの煮つけ 青菜とツナの卵炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁 米飯150g	肉野菜炒め ほうれん草のゆず香和え マカロニサラダ 味噌汁 米飯150g	麻婆茄子丼 大根と中華クラゲの和え物 中華スープ	
	07日(日)	08日(月)	09日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
朝	炒り卵 白菜の柚子香和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	がんもの煮物 オクラのなめたけ和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	五目豆 青菜のドレッシング和え 味噌汁 米飯150g ヨーグルト	とりやわらか煮 ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	和風野菜炒め 小松菜のごま和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	大根のそぼろ煮 いんげんの和え物 味噌汁 米飯150g ジョア	高野豆腐の卵とじ 白菜の和え物 味噌汁 米飯150g 牛乳
昼	肉豆腐 和風サラダ ふきの煮物 清汁 米飯150g	白身魚のポテトチーズ焼き さつま揚げの煮物 コールスローサラダ コンソメスープ 米飯150g	鶏肉のバジル焼き 白菜とツナの煮物 南瓜サラダ コンソメスープ 米飯150g	豚肉のトマト煮 アスパラときのこのサラダ 焼き餃子(2個) 味噌汁 米飯150g	そうめん 天ぷら(茄子・竹輪) マスカットゼリー	さばのねぎ焼き 玉ねぎサラダ 厚焼き卵 味噌汁 赤飯	鶏肉の山賊焼き 大根と角あげの煮物 春雨サラダ たまごスープ 米飯150g
おやつ			おいなりさん			今川焼	
夕	赤魚の磯辺焼き 切り昆布の煮付 春雨サラダ 味噌汁 米飯150g	鶏肉のオイスター炒め 人参のきんぴら もやしの塩レモン和え 味噌汁 米飯150g	豚バラ大根 チャンブルー風 いんげんのごまマヨ和え 味噌汁 米飯150g	ほっけのみりん醤油焼き ニラ玉炒め 白菜と蒸し鶏の和え物 味噌汁 米飯150g	鶏肉の山椒焼き 大根と桜えびの煮物 ほうれん草の白和え 味噌汁 米飯150g	麻婆豆腐 三色ナムル オクラとトマトおなか和え 中華スープ 米飯150g	たらの和風マヨネーズ焼き 卵の花 キャベツのさっぱりサラダ 味噌汁 米飯150g
	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
朝	海老ボールの煮物 ほうれん草のピーナツ和え ふりかけ 味噌汁 米飯150g 牛乳	三色いんげんの含煮 アスパラのドレッシング和え 味噌汁 米飯150g ジョア	ほうれん草オムレツ 玉ねぎの和え物 昆布うめ 味噌汁 米飯150g 牛乳	がんもの含煮 筍と菜の花のお浸し 味噌汁 米飯150g ヨーグルト	サラダステーキ 車麩とチンゲン菜の煮浸し 味噌汁 米飯150g 牛乳	えびふきの煮物 しらすおろし 味噌汁 米飯150g 牛乳	納豆 チンゲン菜の生姜醤油和え 米飯150g 味噌汁 牛乳
昼	豚肉のブルコギ風 切干大根の煮物 胡瓜とカニカマの甘酢和え 味噌汁 米飯150g	サワラの梅かつお焼き 味噌さんひらごほう 大根サラダ 清汁 米飯150g	鶏肉のマスタード焼き ひじきの煮物 きゅうりの即席漬 味噌汁 米飯150g	三色井 コロケ きゅうりの塩昆布和え 味噌汁	醤油ラーメン 白菜のおろし和え 杏仁豆腐	カツカレー キャベツのサラダ ビール風ゼリー 野菜スープ	ホッケのごま塩焼き 厚揚げのすき煮 大根の和風サラダ 味噌汁 米飯150g
おやつ			フルーツ寒天			人形焼き	
夕	親子丼 水菜のドレッシング和え 味噌汁	肉団子の甘辛煮 ジャーマンポテト チンゲン菜の和え物 味噌汁 米飯150g	豚肉の味噌炒め ブロッコリーのドレッシング和え うぐいす豆 清汁	さばのごまだれ焼き 五目豆(備蓄) 春菊の和えもの 清汁 米飯150g	鶏肉の葱焼焼き かぼちゃのいとこ煮 大根と中華クラゲの和え物 味噌汁 米飯150g	揚げ出し豆腐・そぼろあん 大根とツナのうま煮 きゅうりのゆかり和え 清汁 米飯150g	豚肉のオイスター炒め かぶのかにあんかけ もずく酢 味噌汁 米飯150g
	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
朝	豆腐真丈の煮物 ブロッコリーのおなか和え ふりかけ 味噌汁 米飯150g 牛乳	ウインナー入り野菜炒め 大根のドレッシング 味噌汁 米飯150g 牛乳	魚河岸揚げの煮物 キャベツの磯和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	はんぺんの卵とじ煮 もやしの和え物 うにソース 味噌汁 米飯150g ヤグルト	大根と角あげの煮物 温泉卵 味噌汁 米飯150g 牛乳	しらすの卵とじ チンゲン菜のごま和え ふりかけ 味噌汁 米飯150g ヨーグルト	肉詰めいんげんの含煮 いんげんのごまマヨ和え 梅びしお 味噌汁 米飯150g 牛乳
昼	豚しゃぶ風 厚焼き卵 ほうれん草のツナマヨサラダ 味噌汁 米飯150g	鶏肉のきのこあんかけ なすとしらすのしそ風味 アスパラのドレッシング和え 清汁 米飯150g	冷やし中華 焼売 オレンジゼリー	たらの味噌マヨ焼き 湯豆腐 菜の花のおろし和え 清汁 米飯150g	ハヤシライス ポパイサラダ ジョア	豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 さつま芋と豆のサラダ 清汁 米飯150g	鮭のホワイトソースがけ 大根と桜えびの煮物 人参サラダ 味噌汁 米飯150g
おやつ			手作りプリン			塩ナゲット	
夕	めばるの香味焼き 切り昆布の煮付 とろろ芋 味噌汁 米飯150g	肉じゃが チンゲンとツナの炒めもの レタスともやしのごまポン 味噌汁 米飯150g	八宝菜 ほうれん草の和え物 水餃子 中華スープ 米飯150g	豆腐ハンバーグ野菜あん なすのみ炒め 玉ねぎとコーンのサラダ 味噌汁 米飯150g	赤魚の磯辺焼き さつま芋と蓮根の胡麻炒め 即席漬 味噌汁 米飯150g	厚揚げのとろろあんかけ 切干大根(備蓄) オクラときゅうりの和え物 味噌汁 米飯150g	野菜いっぱい卵炒め キャベツの塩昆布和え 煮豆 味噌汁 米飯150g
	28日(日)	29日(月)	30日(火)				
朝	さんまみぞれ煮 ブロッコリーのドレッシング 味噌汁 米飯150g 牛乳	京風がんもの煮物 なめたけの和え物 味噌汁 米飯150g 牛乳	豆腐真丈の煮物 大根の梅和え 味噌汁 米飯150g 牛乳				
昼	鶏肉と野菜のトマト煮 ジャーマンポテト 野菜の香味和え コンソメスープ 米飯150g	青椒肉絲 春巻き ミモザサラダ 中華スープ 米飯150g	塩から揚げ 三角いんげんの煮物 トマトサラダ 味噌汁 米飯150g				
おやつ			イチゴクリームどら焼き				
夕	豚肉の柳川風煮 ピーマン炒め なすのおろし和え 味噌汁 米飯150g	他人丼 大根と枝豆の和風サラダ 味噌汁	さわらの田楽焼き 冬瓜の煮物 もやしとワカメのナムル 清汁 米飯150g				