



献立表6月



	土	日	月	火	水	木	金
朝	1日 卵雑炊 もやしのさっと煮 昆布豆煮 梅干し ヨーグルト	2日 ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 青梗菜の中華和え さくら漬 ヤクルト	3日 ごはん 味噌汁 高菜ソテー 卵豆腐 かつおたくあん ローリー	4日 ごはん 味噌汁 炒り卵の花 青菜のおかか和え ふりかけ アシドミルク	5日 黒糖ロールパン コーンポタージュ カニカマ玉子ロール えんどうのドレッシング和え 牛乳	6日 ごはん 味噌汁 厚焼卵 カリフラワーと胡瓜の酢の物 鯛みそ ヤクルト	7日 ごはん 味噌汁 ひじきと油揚げの煮物 ほうれん草のナムル ふりかけ ローリー
昼	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 白菜ナムル 中華スープ フルーツカクテル	新潟タレかつ丼 豆腐とわかめのサラダ 味噌汁 黄桃缶	山菜おこわ ほっけの塩焼き 大根酢の物 味噌汁 つぼ漬	ごはん 白身魚の揚げおろし煮 もやし酢の物 味噌汁 パイン缶	ごはん あじフライ 大根和風サラダ すまし汁 杏仁豆腐	ハヤシライス 菜花サラダ マカロニスープ オレンジ	菜飯ごはん 五目にゆうめん 南瓜の煮付 フルーツカクテル
おやつ	ぶどうゼリー	レモンケーキ	ホットドッグ	なごやん	カステラ	黒糖まんじゅう	パウムクーヘン
夕	ごはん 鮭ちゃんちゃん焼き ほうれん草の辛子和え すまし汁 青しその実漬	ごはん 白身魚のつけ焼き さつま芋サラダ 味噌汁 つぼ漬	ごはん 豚肉のしぐれ煮 五目豆煮 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん 親子煮 いんげんとわかめの味噌和え 味噌汁 白菜漬	ごはん 豆腐野菜あんかけ 里芋甘味噌かけ 春雨スープ 刻み沢庵	ごはん たらの煮付 キャベツのボン酢ツナ和え 味噌汁 さくら漬	ごはん 揚げ茄子と揚げ出し豆腐の肉味噌かけ いんげんのくるみ和え すまし汁 めしどろぼう
朝	8日 きのこ雑炊 炒り豆腐 青梗菜のごま和え 梅干し アシドミルク	9日 ごはん 味噌汁 ぜんまいの煮付 青菜の中華和え 白菜漬 オレンジジュース	10日 ごはん 味噌汁 三色金平 オニオンレモン醤油和え さくら漬 ヤクルト	11日 ごはん 味噌汁 筍の煮物 小松菜のわさび和え しば漬 アシドミルク	12日 ごはん 味噌汁 枝豆がんもの煮付 ほうれん草のなめ茸和え ふりかけ ローリー	13日 ごはん 味噌汁 炒り卵の花 小松菜の煮浸し 佃煮金時豆 ヤクルト	14日 もずく雑炊 味噌汁肉団子 ほうれん草のピーナツ和え 梅干し ヨーグルト
昼	ごはん 鯖のみりん焼き 切干大根の煮物 味噌汁 パイン缶	牛丼 ピーマンと竹輪のカレー金平 すまし汁 りんご	ごはん たらのおーろソースかけ 茄子の煮物 すまし汁 洋梨缶	ごはん 亀山味噌焼きうどん 大根カニカマサラダ パイン缶	ドライカレー 和風サラダ 野菜スープ みかん缶	焼肉丼 キャベツゆかり和え 韓国風スープ フルーツカクテル	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼 野菜サラダ 味噌汁 黄桃缶
おやつ	コーヒーゼリー	小倉パン	ドーナツ	2階お好み焼き3階紫芋饅頭	カステラ	抹茶プリン	いちごゼリー
夕	ごはん 肉じゃが キャベツ生姜和え 味噌汁 つぼ漬	ごはん カレーの酒蒸し 大根酢の物 味噌汁 青しその実漬	ごはん 豆腐ステーキきのこあんかけ ブロッコリーとツナの胡麻ソース和え 味噌汁 刻み沢庵	ごはん ホキのムニエル カリフラワーサラダ 味噌汁 白菜漬	ごはん 豚肉豆腐の煮物 大根酢の物 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん 揚げ出し豆腐の肉味噌かけ 菜花の辛子和え すまし汁 さくら漬	ごはん ほっけのつけ焼き キャベツボン酢和え 豚汁 高菜漬
朝	15日 ごはん 味噌汁 金平牛蒡 青梗菜の中華和え ふりかけ オレンジジュース	16日 バターロール 洋風かき玉スープ カリフラワーソテー コーンと胡瓜のサラダ ジャム 牛乳	17日 ごはん 味噌汁 だし巻卵 白菜の生姜和え ふりかけ ローリー	18日 ごはん 味噌汁 インゲン炒め 卵豆腐 ふりかけ アシドミルク	19日 バタースティックパン コーンポタージュ 青梗菜のソテー マカロニサラダ 牛乳	20日 麦ごはん とろろ汁 ひじきの煮物 菜花の辛子和え 刻み沢庵 ヤクルト	21日 ごはん 味噌汁 青梗菜とイカのソテー ポテトサラダ しば漬 ローリー
昼	枝豆ごはん 鮎の甘露煮 白菜甘酢和え とろろ昆布汁 洋梨缶	散らし寿司 大根の味噌炒め すまし汁 みかん缶	ごはん チキン南蛮 切干大根の煮物 味噌汁 フルーツカクテル	ごはん 鯖の西京焼 里芋の煮付 すまし汁 黄桃缶	ゆかりごはん 冷やしきつねそば えび団子の煮物 みかん缶	赤飯 天婦羅盛り合わせ じゃが芋の煮物 茶碗蒸し フルーツカクテル	ごはん ハンバーグデミグラスソースかけ 白菜サラダ コンソメスープ パイン缶
おやつ	マドレーヌ	クリームコンフェ	オレンジゼリー	抹茶プリン	たい焼き	ケーキ	どら焼
夕	ごはん 豆腐ハンバーグきのこあん インゲンの胡麻味噌和え 味噌汁 青しその実漬	ごはん 鮭の塩焼き 五目豆煮 味噌汁 刻み沢庵	ごはん かれいの煮付 もやし酢の物 けんちん汁 つぼ漬	ごはん おろし餃子 ブロッコリーのツナ和え 春雨スープ 青しその実漬	ごはん 鱈の香味焼き 小松菜の胡麻マヨネーズ和え 味噌汁 さくら漬	ごはん 鶏肉のくわ焼 ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁 しば漬	ごはん 白身魚の菜種焼き キャベツ甘酢和え すまし汁 キューちゃん漬
朝	22日 味噌雑炊 金平牛蒡 菜花のピーナツ和え 白菜漬 ヨーグルト	23日 ごはん 味噌汁 角麩の煮物 まぐろ味付 ふりかけ アシドミルク	24日 ごはん 味噌汁 さつま揚げの煮付け オニオンレモン醤油和え ふりかけ ローリー	25日 ごはん 味噌汁 高菜ソテー ポテトサラダ ふりかけ ヨーグルト	26日 バターロール コンソメスープ キャベツソテー スパゲティーサラダ ジャム 牛乳	27日 ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 菜花のピーナツ和え さくら漬 オレンジジュース	28日 ごはん 味噌汁 厚焼卵 ブロッコリーのピーナツ和え しば漬 アシドミルク
昼	ごはん 鶏肉の照焼 里芋の柚子味噌かけ すまし汁 黄桃缶	三色丼 南瓜の煮付 味噌汁 みかん缶	ごはん 豚肉のくわ焼 大根金平風 味噌汁 パイン缶	ごはん 鯖の塩焼き 白菜甘酢和え 味噌汁 フルーツカクテル	ごはん 鶏肉柚子胡椒焼き セロリと蒟蒻の煮物 すまし汁 バナナ	わかめごはん 冷やしおろしきしめん 里芋の味噌煮 黄桃缶	ごはん 鮭のムニエル オニオンサラダ すまし汁 パイン缶
おやつ	シュークリーム	ぶどうゼリー	ワッフル	プリン	黒糖まんじゅう	2階紫芋饅頭 3階お好み焼き	いちごゼリー
夕	ごはん 麻婆豆腐 春雨中華和え 中華スープ 高菜漬	ごはん 肉団子と白菜の煮物 じゃが芋の金平風煮 味噌汁 つぼ漬	ごはん たらのおろし煮 ピーマンと竹輪のカレー金平 味噌汁 刻み沢庵	ごはん 肉豆腐 おぐらの胡麻和え 味噌汁 さくら漬	ごはん 白身魚の唐揚げみぞれボン酢かけ ほうれん草ののりがけ 味噌汁 しそ昆布佃煮	ごはん 照焼ハンバーグ じゃが芋サラダ 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん ポトフ 蒸し焼売 えんどうのカレー和え めしどろぼう
朝	29日 卵雑炊 細切昆布ごま炒め煮 胡瓜の酢の物 梅干し ローリー	30日 ごはん 味噌汁 青梗菜ソテー 昆布豆煮 ふりかけ 牛乳					
昼	カレーライス わかさぎフリッター キャベツドレッシング和え ヨーグルト和え	ごはん 鮭の甘辛焼き ぜんまいの煮付 味噌汁 フルーツカクテル					
おやつ	プチケーキ	抹茶饅頭					
夕	ごはん 白身魚の菜種焼き 大根の煮付 味噌汁 刻み沢庵	ごはん 豆腐ステーキ肉味噌かけ もやしの酢の物 すまし汁 青しその実漬					