6月

	月	火	水	木	金	土	日
朝				1日 ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 ブロッコリーの胡麻ソース キューちゃん漬 ホワイトアップル	2日 卵雑炊 ひじきの煮物 いんげんのおかか和え 梅干し ローリー	3日 ごはん 味噌汁 炒り卵の花 菜花のお浸し 青しその実漬 ヤクルト	4日 バターロール コーンポタージュ キャベツソテー スパゲティ―サラダ ジャム ヨーグルト
昼				桜えびごはんのかき揚げ丼 菜花の白和え 味噌汁 洋梨缶	ビビンバ丼 野菜サラダ 中華スープ 黄桃缶	いなり寿司 とろろそば 大根の味噌かけ バナナ	五目ごはん 鯵の生姜煮 スナップえんどうのナムル 味噌汁 フルーツカクテル
おやつ				たい焼き	ドーナツ	クリームパン	プリン
夕				ごはん 鱈のカレーバター焼き オクラのわさび和え 味噌汁 さくら漬	肉団子と大根の煮物 えんどうのカレー和え 味噌汁 しば漬	ごはん 麻婆豆腐 春雨中華和え 中華風かき玉スープ つぼ漬	ごはん 豆腐ステーキ野菜あんかけ ブロッコリーのツナマヨネーズ和え 味噌汁 刻み沢庵
朝	5日 ごはん 味噌汁 大豆五目煮 ほうれん草のおかか和え 白菜漬 アシドミルク	6日 ごはん 味噌汁 金平牛蒡 いんげんの生姜和え 青しその実漬 ホワイトアップル	7日 ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 マカロニサラダ つぼ漬 ローリー	8日 味噌雑炊 ひじきの煮物 白菜の甘酢和え 梅干し ヨーグルト	9日 ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 オニオンレモン醤油和え ふりかけ ヤクルト	10日 麦ごはん とろろ汁 大豆の煮物 いんげんのおかか和え さくら漬 ローリー	11日 ごはん 味噌汁 炒り豆腐 菜花のわさび和え つぼ漬 アシドミルク
昼	海鮮ピラフ 南瓜の煮付 和風ミネストローネ みかん缶 手作りおやつ	ごはん 醤油ラーメン 蒸し焼売 黄桃缶	ごはん 鯵南蛮漬 白菜のお浸し 味噌汁 パイン缶	ごはん 白身魚の唐揚げ もやしのツナ和え 味噌汁 バナナ	ドライカレー ブロッコリーのサラダ カニコロッケ 黄桃缶	ハンバーグホットドック フライドポテト オニオンサラダ ミネストローネ風スープ バナナ	あじさい散らし 三色金平 味噌汁 フルーツ寒天
おやつ	2階お好み焼き　3階セレクト	カステラ	もみじまんじゅう	チョコパウンドケーキ	抹茶ベビーシュー	ぶどうゼリー	田舎まんじゅう
夕	ごはん ホキの磯辺天 大根のくず煮 すまし汁 しば漬	ごはん 鱈のコーンマヨネーズ焼 大根サラダ コンソメスープ 高菜漬	ごはん 肉豆腐 里芋の煮付 すまし汁 高菜漬	ごはん 豆腐ステーキ肉味噌かけ 和風サラダ けんちん汁 さくら漬	ごはん 蒸し魚の野菜あんかけ 南瓜の煮付 味噌汁 しば漬	ごはん 親子煮 えんどうのドレッシング和え 味噌汁 白菜漬	ごはん 豆腐の味噌田楽 いんげんツナ和え すまし汁 しそ昆布佃煮
朝	12日 ごはん 味噌汁 味付け肉団子 いんげんの生姜和え 梅干し ホワイトアップル	13日 ごはん 味噌汁 ひじきと大豆の煮物 青菜の胡麻和え しば漬 ローリー	14日 黒糖ロールパン コーンポタージュ 菜花ソテー マカロニサラダ ヤクルト	15日 カニ雑炊 味付け肉団子 いんげんとコーンのマヨネーズ和え 梅干し アシドミルク	16日 ごはん 味噌汁 たけのこの煮物 青梗菜のおかか和え さくら漬 ホワイトアップル	17日 ごはん 味噌汁 小松菜の煮物 ポテトサラダ つぼ漬 ヤクルト	18日 ごはん 味噌汁 炒り卵の花 青梗菜のピーナツ和え しば漬 ヨーグルト
昼	ごはん アジフライ ブロッコリーとレタスのサラダ すまし汁 黄桃缶	鶏の照焼丼 野菜サラダ けんちん汁 パイン缶	ごはん 鱈のムニエル 春雨サラダ ミネストローネ風スープ みかん缶	生姜ごはん 鯖の塩焼き 菜の花の白和え すまし汁 フルーツカクテル 手作りおや	ごはん ジャージャー麺 蒸し焼売 りんご	鯵の蒲焼丼 ひじきと大豆の煮物 すまし汁 フルーツカクテル	洋風散らし寿司 南瓜の煮付 けんちん汁 みかん缶
おやつ	焼きドーナツ	抹茶まんじゅう	チョコロールケーキ	2階セレクト　3階お好み焼き	牛乳ケーキ	紅茶のバウムクーヘン	小倉パン
夕	ごはん 香り煮豚 大根サラダ 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん 鰆の西京焼 白菜のお浸し すまし汁 つぼ漬	ごはん 豚肉の生姜焼き 大根酢の物 味噌汁 青しその実漬	ごはん 揚げ出し豆腐 白菜と人参の酢の物 味噌汁 刻み沢庵	ごはん 豚じゃが えんどうのドレッシング和え 味噌汁 しば漬	ごはん 照焼ハンバーグ 和風サラダ コーンスープ ゆず大根	ごはん 鱈の塩唐揚げ おくらのポン酢わさび和え みそ汁 つぼ漬
朝	19日 ごはん 味噌汁 炒り豆腐 ほうれん草のゆかり和え キューちゃん漬 ローリー	20日 バターロール 野菜スープ オムレツ カリフラワードレッシング和え ジャム ホワイトアップル	21日 ごはん 味噌汁 大豆の煮物 オクラの胡麻和え 青しその実漬 ヨーグルト	22日 きのこ雑炊 味付け肉団子 もやしの酢の物 梅干し ローリー	23日 麦ごはん とろろ汁 切干大根の煮物 菜花のわさび和え しば漬 ヤクルト	24日 ごはん 味噌汁 炒り卵の花 青菜のお浸し かつおたくあん アシドミルク	25日 ごはん 味噌汁 金平牛蒡 ブロッコリーの胡麻和え さくら漬 アシドミルク
昼	ごはん 豚焼き肉風 大根サラダ 味噌汁 洋梨缶	ごはん 揚げ茄子と鶏肉の甘酢かけ 白菜の胡麻和え 味噌汁 黄桃缶	ごはん 焼きそば じゃが芋の煮物 フルーツ寒天	カレーライス ワカサギフリッター コールスローサラダ バナナ	豚丼 大根とりんごの酢の物 具だくさん味噌汁 パイン缶	赤飯 天婦羅盛り合わせ 胡瓜酢の物 茶碗蒸し フルーツカクテル	三色丼 菜花のポン酢わさび和え 味噌汁 黄桃缶
おやつ	黒糖まんじゅう	バウムクーヘン	バナナケーキ	プリン	抹茶まんじゅう	ケーキ	紫芋まんじゅう
夕	ごはん 水餃子スープ煮 がんもどきの煮付 いんげんの胡麻和え 青しその実漬	ごはん 鯖の生姜煮 大根の柚子味噌かけ すまし汁 刻み沢庵	ごはん 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 野菜サラダ 洋風かき玉スープ しば漬	ごはん 豆腐とツナのチャンプル― 小松菜のピーナツ和え 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん 野菜いっぱい鶏ちゃん漬 和風サラダ 味噌汁 つぼ漬	ごはん チャプチェ キャベツのナムル 中華風かき玉スープ 刻み沢庵	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め いんげんの生姜和え すまし汁 しば漬
朝	26日 ごはん 味噌汁 いんげん炒め ほうれん草のおかか和え ふりかけ ヤクルト	27日 バタースティックパン コンソメスープ キャベツのソテー ポテトサラダ ホワイトアップル	28日 もずく雑炊 筍の煮物 えんどうの胡麻マヨネーズ和え 梅干し アシドミルク	29日 ごはん 味噌汁 味付け肉団子 白菜のわさび和え 鯛味噌 ヨーグルト	30日 ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 ブロッコリーのピーナツ和え キューちゃん漬 ローリー		
昼	ごはん マスの塩焼き 五目豆煮 味噌汁 みかん缶 手作りおや	チャーハン 蒸し焼売 中華スープ りんご	オムライスデミグラスソースかけ ブロッコリーとレタスのサラダ 野菜スープ パイン缶	菜飯ごはん きつねきしめん 小松菜の煮浸し バナナ	味噌カツ丼 和風サラダ すまし汁 みかん缶		
おやつ	豆腐入り抹茶パンケーキ	ロールケーキ	黒糖ケーキ	カスタードケーキ	オレンジゼリー		
夕	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 白菜の胡麻和え わかめスープ 青しその実漬	ごはん カレイの酒蒸し ブロッコリーの辛子和え すまし汁 白菜漬	ごはん ミンチカツ マカロニサラダ 洋風かき玉スープ キューちゃん漬	ごはん 豆腐のピリ辛そぼろ炒め カリフラワーの酢の物 味噌汁 青しその実漬	ごはん 鯵の甘辛焼き 大根酢の物 味噌汁 めしどろぼう		