

令和3年

6月

献立表

	日	月	火	水	木	金	土	
朝食			1 パン 牛乳 カリフラワーのサラダ	2 青菜雑炊 牛乳 もやしとウインナーのソテー	3 パン 牛乳 大根とベーコンのポトフ	4 キャベツの雑炊 牛乳 出し巻	5 パン 牛乳 里芋と豚肉のスープ	
昼食			ごはん 豚のブルコギ風 カニシューマイ アセロラゼリー 味噌汁	ごはん カレイの煮つけ サイコロ高野の煮物 フルーツ 味噌汁	ごはん レモンチキン マカロニサラダ フルーツ 味噌汁	おにぎり 冷やし中華 もやしのゴマサラダ やわらか杏仁豆腐	ごはん 白身魚の揚げ浸し 大豆とコンニャクの煮物 ミルク寒天 味噌汁	
間食			イチゴクレープ 紅茶	ハッピータン&ルマンド コーヒー	ガレット 麦茶	ミニたい焼き 緑茶	ココシフォンケーキ ソルティーライチジュース	
夕食			ごはん 鱈の若狭焼き 卵の花 フルーツ 味噌汁	ごはん メンチカツ&エビフライ ブロッコリーとパプリカの洋浸し フルーツ 味噌汁	ごはん 鯖の香味焼き 筍と蒟の煮物 はちみつゼリー 味噌汁	ごはん ミートローフ 絹揚げの煮物 フルーツ 味噌汁	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとウインナーの炒め物 フルーツ 味噌汁	
朝食	6 パン コーヒー牛乳 白オとベーコンの豆乳煮	7 白ナ雑炊 牛乳 お魚揚げの煮物	8 パン 牛乳 白オと豚肉のスープ	9 大根雑炊 牛乳 ほうれん草オムレツ	10 パン 牛乳 隠元のトマトスープ	11 青菜雑炊 牛乳 ホッケの塩焼き	12 パン 牛乳 里芋と鶏肉のスープ	
昼食	木の葉丼 茄子のそぼろ煮 ミネラルゼリー 味噌汁	ごはん 白身魚のグリル 鶏肉と絹揚げの煮物 フルーツ 味噌汁	ごはん ハンバーグ うまい菜のパンパンサラダ フルーチェ コンソメスープ	枝豆ご飯 Aかき揚げ蕎麦 Bかき揚げうどん 小松菜の白和え ヨーグルト	ごはん 赤魚のあんかけ 大豆の煮物 フルーツ 味噌汁	鶏そぼろの3色丼 茄子のよごし(富士県郷土料理) 杏仁豆腐 中華スープ	ごはん ホキの香草焼き カリフラワーのゴマドレサラダ フルーツ かきたま汁	
間食	おにぎりせんべい 緑茶	クリームコンフェ 麦茶	黒糖饅頭 緑茶	ココアワッフル コーヒー	水ようかん 緑茶	きな粉カップケーキ 紅茶	雪の宿 昆布茶	
夕食	ごはん 鮭の西京焼き 牛蒡と豚肉の煮物 とろろ汁 フルーツ	ごはん クリームシチュー さつま芋と白桃のサラダ はちみつゼリー	ごはん 鰯の生姜煮 大根の炒め物 フルーツ 味噌汁	ごはん 鶏肉の餡焼き アスパラと竹輪の梅サラダ フルーツ 味噌汁	ごはん 豚肉の野菜炒め 銀杏がんも煮物 フルーツ 味噌汁	ごはん 鯖の照り煮 胡瓜とかまぼこの甘酢和え フルーツ 味噌汁	炊き込みご飯 豚大根 豆腐の味噌だれかけ ミネラルゼリー 清汁	
朝食	13 パン コーヒー牛乳 アスパラのソテー	14 青菜雑炊 牛乳 肉団子の照り焼き風	15 パン 牛乳 カリフラワーのソテー	16 玄米粥 牛乳 出し巻き卵	17 パン 牛乳 ブロッコリーのカレースープ	18 白オ雑炊 牛乳 オムレツの茸ソースかけ	19 パン 牛乳 ほうれん草の豆乳スープ	
昼食	ごはん 秋刀魚の山椒煮 烏賊炒め焼き銀あんかけ フルーツ 味噌汁	あじさい寿司 里芋と豚肉の煮物 フルーツ 清汁	はやしライス 漬物 ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	ごはん 鮭の南部焼き 太平(長野県郷土料理) ミネラルゼリー 味噌汁	新生姜ご飯 鶏のもろみ焼き 豚肉の炒め物 胡麻豆腐 かきたま汁	ごはん 赤魚の西京焼き 南瓜の含め煮銀あんかけ フルーツ 清汁	ごはん 豚カツの卵とじ おからサラダ フルーツ 味噌汁	
間食	プリン 麦茶	みるく饅頭 麦茶	鈴焼き 麦茶	ふがし&塩せんべい グリーンティー	黒糖水ようかん 緑茶	米粉ドッグ コーヒー	ポタポタ焼き 麦茶	
夕食	ごはん 鶏の唐揚げ葱塩だれ 冬瓜の炒め煮 ヨーグルト 味噌汁	ごはん 鱈の焼き浸し ひじきと豆のマヨサラダ フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚のソテー 青梗菜とえのきの和え物 フルーツ 豚汁	ごはん エビカツ 高野の炊き合わせ フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚のピカタ ぜんまいと絹揚げの煮物 フルーツ 味噌汁	ごはん 肉じゃが スパゲティーサラダ ヨーグルト 味噌汁	ごはん ホッケ塩焼き 絹揚げのそぼろ煮 はちみつゼリー 味噌汁	
朝食	20 パン コーヒー牛乳 カリフラワーのサラダ	21 カニ雑炊 牛乳 白ナとウインナーのソテー	22 パン 牛乳 うまい菜のスープ	23 卵雑炊 牛乳 小松菜のソテー	24 パン 牛乳 大根とたこボールのポトフ	25 青菜雑炊 牛乳 シイラの野菜ソースかけ	26 パン 牛乳 ブロッコリーのサラダ	
昼食	赤飯 刺身3種盛り 茄子揚げ浸し フルーツ 茶碗蒸し	ごはん チキン南蛮 ほうれん草と干瓢の煮浸し 杏仁豆腐 味噌汁	ごはん ホキの和風あんかけ キャベツと鶏肉の炒め煮 フルーツ 味噌汁	炊き込みご飯 鶏の塩麹焼き ごぼうと平天の煮物 フルーツ 味噌汁	ごはん 牛肉コロッケ もずく酢 ヨーグルト 味噌汁	カレーライス 漬物 キャベツの胡麻サラダ フルーツ	おにぎり 肉そば 冬瓜の煮物 みつ豆	
間食	紅白饅頭 緑茶	抹茶シフォンケーキ 紅茶	黒棒&白い風船 緑茶	きな粉ソフトマフィン 麦茶	手作りフレンチトースト コーヒー	今川焼き 麦茶	酒饅頭 緑茶	
夕食	ごはん 煮込みハンバーグ キャベツと鶏肉の炒め物 フルーツ コンソメスープ	玄米ご飯 カレイの山椒煮 豆と豚肉の中華炒め フルーツ 味噌汁	ごはん 豚肉のオイスター炒め 南瓜と枝豆のサラダ フルーツ 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 白オと椎茸の和え物 ミネラルゼリー 清汁	卵丼 黒豆がんもの炊き合わせ フルーツ 味噌汁	ごはん 鯖の照り焼き 葱とあさりの酢味噌和え はちみつゼリー 清汁	ごはん 白身魚の揚げ浸し 大根とちりめんの炒め物 フルーツ 味噌汁	
朝食	27 パン コーヒー牛乳 野菜のスープ	28 卵雑炊 牛乳 ホッケグリル	29 パン 牛乳 フ克蘭ブルエッグ	30 白オ雑炊 牛乳 野菜のクリーム煮				
昼食	ごはん 赤魚の魚田煮 豚肉と絹揚げの煮物 フルーツ 清汁	助六弁当(稲荷寿司、巻寿司) 海老天とかき揚げ 出し巻 フルーツ 清汁	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 切干大根煮物 とろろの梅肉和え 味噌汁	ごはん 豚肉の胡麻醤油炒め ポテトサラダ フルーチェ 味噌汁				
間食	コーヒーゼリー 麦茶	ポタポタ焼き&ふがし 麦茶	パパロアシュークリーム 麦茶	わらび餅 緑茶				
夕食	ごはん 鶏肉と里芋の煮込み キャベツとコーンの梅サラダ フルーツ 味噌汁	ごはん 鱈の鳴門煮 蓮根と豚肉の金平 はちみつゼリー 味噌汁	ごはん 肉団子の野菜あん カニシューマイ フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚の香草焼き 里芋の煮物 フルーツ 味噌汁				