

R4年

6月度

献立表

	日	月	火	水	木	金	土
朝食				1 小豆粥 牛乳 海鮮豆腐ステーキ	2 パン 牛乳 リンゴドレサラダ	3 白子の雑炊 牛乳 出し巻き	4 パン 牛乳 小松菜のスープ
昼食				ごはん ひらすの煮付け 高野豆腐のサイコロ煮 ミネラルゼリー 味噌汁	ごはん レモンチキン マカロニサラダ 豆乳パンナコッタ 味噌汁	ごはん 赤魚のあんかけ 茎わかめの炒め煮 フルーツ 豚汁	ごはん 鶏のさっぱり煮 カリフラワーのサラダ ミルク寒天の苺ソース 味噌汁
間食				クリームコンフェ コーヒー	葛饅頭(抹茶・紫芋) 緑茶	アイスクリーム 麦茶	ココアシフォンケーキ 紅茶
夕食				ごはん メンチカツ オクラのおろし和え フルーツ コンソメスープ	枝豆ご飯 鯖の香味焼き 筍の煮物 フルーツ 味噌汁	ごはん ミートローフ もやしの胡麻ドレサラダ フルーチェ 味噌汁	ごはん 白身魚の揚げ浸し ひじき大豆煮 フルーツ 味噌汁
朝食	5 パン コーヒー牛乳 ポテトミンチ巻き	6 白子の雑炊 牛乳 プレーンオムレツ	7 パン 牛乳 カリフラワーのスープ	8 たまご雑炊 牛乳 ホッケのグリル	9 パン 牛乳 法蓮草オムレツ	10 キャベツの雑炊 牛乳 白オとイカの塩煮	11 パン 牛乳 豆のトマトスープ
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 鱈の若狭焼き 白オと豚のとろみ炒め フルーツ 味噌汁	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ フルーツ コーンクリームスープ	おにぎり かき揚げソバ 小松菜の和え物 みつ豆	ごはん 鯖の塩焼き 卵の花 フルーツ 味噌汁	そぼろの二色丼 茄子の味噌炒め 杏仁豆腐 中華スープ	ごはん ホキの香草焼き 洋風お浸し フルーツ 味噌汁
間食	みたらし団子 緑茶	バウムクーヘン ジュース	黒糖饅頭 昆布茶	ココアワッフル 麦茶	レモンカステラ 緑茶	きな粉シフォンケーキ ジュース	黒棒 麦茶
夕食	ごはん 豚肉ともやしの和風炒め 黒豆がんもの煮物 フルーツ 味噌汁	ごはん 牛皿 キャベツのピーナッツサラダ フルーツ 味噌汁	ごはん メルの生姜煮 うまい菜のソテー ミネラルゼリー 味噌汁	ごはん 鶏の鉄焼き アスパラの大量ドレサラダ フルーツ 味噌汁	ごはん 豚の野菜炒め ブロッコリーのサラダ ヨーグルト 味噌汁	ごはん 鯖の煮付け さつま芋サラダ フルーツ 味噌汁	ひじきご飯 豚大根 奴豆腐 フルーツ 味噌汁
朝食	12 パン コーヒー牛乳 ハムチーズピカタ	13 たまご雑炊 牛乳 里芋と鶏肉の煮物	14 パン 牛乳 ミニオムレツ	15 玄米粥 牛乳 出し巻き	16 パン 牛乳 マカロニサラダ	17 白子の雑炊 牛乳 ミートオムレツ	18 パン 牛乳 クラムチャウダー
昼食	ごはん 鶏のから揚げ 冷やし冬瓜 フルーツ 味噌汁	あじさい寿司 おから和え フルーツ 味噌汁	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 南瓜のサラダ フルーツ 味噌汁	ごはん 鶏のもろみ焼き 絹揚げの煮物 玉子豆腐 味噌汁	ミニ炒飯 醤油ラーメン 隠元のスローサラダ 杏仁豆腐	ごはん カツとじ 冬瓜の葛煮 フルーツ 味噌汁
間食	みるく饅頭 緑茶	ミニ洋甘ロールと塩せんべい 麦茶	生姜あられ グリンティー	アイスクリーム 麦茶	抹茶シフォンケーキ 昆布茶	黒糖饅頭 昆布茶	バームロールとうす塩せんべい 麦茶
夕食	ごはん カレイの山椒煮 大根の炒め煮 フルーツ 味噌汁	ごはん 豚の生姜炒め レモンドレサラダ ミネラルゼリー 味噌汁	ごはん 白身魚のソテー 一口がんもの煮物 フルーツ 味噌汁	牛丼 大豆煮 フルーツ 味噌汁	ごはん メパルの照り煮 豚肉と赤ピーマン炒め物 フルーツ 味噌汁	ごはん 肉じゃが 奴豆腐 フルーツ 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 白花豆中華炒め 色寒天とフルーツ 清汁
朝食	19 パン コーヒー牛乳 ポロニアソーセージ	20 カニ雑炊 牛乳 アスパラのソテー	21 パン 牛乳 ポタージュース	22 チリメン雑炊 牛乳 大豆のハンバーグ	23 パン 牛乳 キャベツのトマトスープ	24 青菜雑炊 牛乳 高野のサイコロ煮	25 パン 牛乳 洋風出し巻き
昼食	赤飯 刺身三種盛り 茄子の揚げ浸し ミネラルゼリー 茶碗蒸し	ごはん チキン南蛮 卵の花 フルーツ 味噌汁	ごはん エビカツ さつま芋のサラダ ヨーグルト 豆乳スープ	A炊き込みご飯 B枝豆ご飯 ホキのグリル 牛蒡の煮物 フルーツ 味噌汁	ごはん 牛肉コロッケ 胡麻豆腐 もずく酢 味噌汁	カレーライス 漬物 キャベツの香味サラダ フルーツ	おにぎり 肉うどん 大根とちりめん炒め物 バナナのヨーグルトかけ
間食	水ようかん 緑茶	オレンジシフォンケーキ 紅茶	ほうじ茶プリン 緑茶	ババロアシュークリーム 麦茶	ソフトマフィン コーヒー	手作りロールケーキ 麦茶	酒まんじゅう 緑茶
夕食	ごはん 煮込みハンバーグ ポテトサラダ フルーチェ コンソメスープ	玄米ご飯 ホッケ塩焼き 絹揚げの煮物 はちみつゼリー 味噌汁	ごはん 牛肉の和風炒め たこ炊き炒め銀あんかけ フルーツ 味噌汁	ごはん 豚ともやしのオイスター炒め 白オのゆかり和え ミネラルゼリー 味噌汁	親子丼 黒豆がんもの煮物 フルーツ 味噌汁	ごはん 鯖の照り焼き 葱ともやしと浅利の酢味噌和え フルーツ 清汁	ごはん メルの揚げ浸し 冷やし冬瓜 はちみつゼリー 味噌汁
朝食	26 パン コーヒー牛乳 ブロッコリーのソテー	27 大根雑炊 牛乳 金平牛蒡	28 パン 牛乳 うまい菜のソテー	29 白子の雑炊 牛乳 大豆煮	30 パン 牛乳 カリフラワーのスープ		
昼食	ごはん 赤魚の魚田煮 揚げ茄子の田楽風 みつ豆 清汁	ごはん 豚肉のブルコギ風 カニシューマイ 杏仁豆腐 春雨のスープ	駅弁当 稲荷と巻き寿司 里芋の煮物 厚焼き玉子 茄子の煮物 フルーツ 清汁	ごはん 豚肉の胡麻醤油炒め ミニオムレツチーズ ミネラルゼリー 味噌汁	ごはん 白身魚のパン粉焼き 蓮根と豚肉の炒り煮 ヨーグルト 味噌汁		
間食	ビスコ ジュース	アイスクリーム 麦茶	おにぎりせんべい 緑茶	苺みるくプリン 麦茶	わらび餅 緑茶		
夕食	ごはん 鶏のマリネソース スパゲティサラダ フルーツ 味噌汁	ごはん 鯖の鳴門煮 とろろのかつお梅和え フルーツ 味噌汁	ごはん 肉団子の野菜あん 大根とちくわの煮物 フルーツ 味噌汁	ごはん ひらすのソテー ポテトサラダ フルーチェ 味噌汁	ごはん 鶏の豆鼓蒸し 大根の塩だれ炒め フルーツ 味噌汁		