

# 6月

# 献立表



				1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)
朝				食パン(マーレド) コンソメ煮 スパゲッティサラダ コーヒー	ごはん 目玉焼き スタンプエントウサラダ みそ汁	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁	ごはん 厚揚げの煮物 小松菜の和え物 みそ汁
昼				ごはん 鶏肉のピカタ ツナサラダ ポパイソース 漬物	ごはん 鯖の梅香焼き 南瓜煮 オクラのおろし和え 漬物	ごはん ゴーキョウ 大根と青菜の洋風炒め 大根サラダ 漬物	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ ビーマンソース 漬物
おやつ				牛乳・宇治抹茶蒸し	牛乳・ワッフルスティック	牛乳・林檎ケーキ	牛乳・パウンドケーキ
夕				ごはん 八宝菜 揚げ餃子 ブロッコリーの中華サラダ 中華スープ	ごはん 鶏の照焼 三色金平 カリフラワーのレモンサラダ すまし汁	ごはん 鯖の味噌バター焼き 中華炒め 牛蒡サラダ すまし汁	ごはん 変わり柳川風煮 蓮根ビリ辛炒め煮 キャベツのマヨ和え すまし汁
	5日 (日)	6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)	11日 (土)
朝	コップパン(リンゴ) クリーム煮 栄養サラダ スライスチーズ	ごはん ミートボール煮 金平牛蒡 みそ汁	ごはん キャベツ炒め 南瓜サラダ みそ汁	食パン(苺) トマト煮 ブロッコリーサラダ バナナ	ごはん はんぺんの卵とじ 白菜の胡麻和え みそ汁	ごはん 蓮根サラダ 納豆 みそ汁	ごはん 厚焼き卵 青梗菜の和え物 すまし汁
昼	ごはん 魚の天ぷら がんもの煮合せ オクラのおかか和え 漬物	ゆかりごはん 鶏塩ラーメン エビ焼売 小松菜のなめ茸和え	ごはん 回鍋肉 拌三絲 かくりミココロク 漬物	ごはん 鶏肉の唐揚げ マロニサラダ フライドポテト 漬物	ごはん 鯖の照焼 炒り豆腐 柚子サラダ 漬物	牛丼 キャベツの柚子和え 春巻き みそ汁	ごはん 鯖のムニエル ポテト ブロッコリーソース 漬物
おやつ	牛乳・カスタードケーキ	牛乳・黒豆パン	牛乳・くるみ蒸し	コーヒー・プリン	牛乳・和のパンケーキ	牛乳・アモンドカスター	牛乳・パウンドケーキ
夕	ごはん 肉じゃが 塩昆布炒め 大根サラダ みそ汁	ごはん 揚げだし豆腐 里芋のそぼろ煮 ひじきの胡麻和え かきたま汁	ごはん カレイの煮付け 大根田楽 ビーマンと卵のソース すまし汁	ごはん 田舎煮 青梗菜の菜種和え キャベツの梅和え すまし汁	ごはん チキンカツ もやしのポン酢和え みそ汁 フルーツヨーグルト	ごはん 鯖の味噌煮 ビリ辛炒め 小松菜のお浸し すまし汁	ごはん 手作りコロク オクラのおかか炒め マリネ みそ汁
	12日 (日)	13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)
朝	コップパン(蜂蜜) クリーム煮 キャベツソース スライスチーズ	ごはん キャベツ炒め スパゲッティサラダ みそ汁	ごはん 厚揚げの甘辛煮 ツナサラダ みそ汁	食パン(マーガリン) ミートボールの炒め物 オレイン草サラダ コンソメスープ バナナ	ごはん 蓮根の甘辛煮 オクラの梅おかか和え かきたま汁	ごはん 牛蒡とひじきの煮物 キャベツのツナ和え みそ汁	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁
昼	ごはん 油淋鶏 小松菜の中華和え エビ焼売 漬物	ごはん 肉豆腐 蓮根サラダ オクラの胡麻和え	【レクメニュー】 ①ガバオライス②タコライス 柚子サラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	豆ごはん パールの梅香焼 牛蒡と竹輪の卵とじ 胡瓜の酢の物 漬物	ごはん 豚肉のタタキ焼き オクラ和え スタンプエントウの卵炒め 漬物	ごはん チキン南蛮 青菜のごま和え ポテトサラダ 漬物	ごはん 担々麺 もやしのネギ塩ナムル フルーツ杏仁
おやつ	牛乳・カスタードスティックケーキ	牛乳・アップルリンゴデコッシュ	牛乳・鯛焼きクリーム	牛乳・シュガーツイスト	牛乳・さつま芋蒸し	コーヒー・チョコパイ	牛乳・ひねくれ棒
夕	ごはん 五目厚焼き卵 青梗菜の煮物 マゼンタサラダ みそ汁	ごはん 鱈の竜田揚げ さつま芋のレモン煮 スタンプエントウサラダ 中華卵スープ	ごはん 鶏とブロッコリーの バター醤油炒め 南瓜とひじき煮 もやしの甘酢和え みそ汁	ごはん 青椒肉絲 春雨の炒め物 小松菜のザンザイナムル わかめスープ	ごはん 鯖の若狭焼き 白菜の浅漬け 切干大根の炒り煮 白和え すまし汁	他人丼 ブロッコリーの酢味噌和え すまし汁 フルーツ寒天	ごはん 魚のコンマヨ焼き 南瓜コロク 大根の梅サラダ みそ汁



	19日 (日)	20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)
<b>朝</b>	コッパパン (ビーツバター) クリーム煮 キノコゲート スライスチーズ	ごはん 平天と蒟蒻のピリ辛炒め いんげんのごま和え みそ汁	食パン(マーメイド) オムレツ ツボネトサラダ コンソメスープ バナナ	【登山】 外注弁当	ごはん カリフラワーのカレー炒め オクラのなめ茸和え みそ汁	ごはん 厚焼き卵 青梗菜のおかか和え すまし汁	ごはん さつまいもの甘辛煮 納豆 みそ汁
<b>昼</b>	ごはん カレイの唐揚げ 金平牛蒡 柚子サラダ 漬物	ごはん 鶏肉の柔か煮 キャベツの梅マヨ和え かき揚げ 漬物	紫ごはん あんかけ焼きそば 中華和え フルーツ寒天	ごはん 鶏肉の磯部揚げ 切干大根の酢の物 南瓜煮 漬物	コッパパン マカロニサラダ じゃが芋ソテー コールスロー コンソメスープ	きのこライス ミックスフライ 小松菜のお浸し 大根金平 漬物	ごはん 鯖の塩焼き キャベツの柚子和え 高野豆腐煮 漬物
おやつ	ぶどうゼリー	牛乳・カステラ	コーヒー・ペルキ・ワッフル	牛乳・アヲのマーチ	牛乳・ラムレーズンサンド	牛乳・どら焼き	牛乳・マフィン
<b>夕</b>	ごはん 豚キムチ炒め 厚揚げの甘辛煮 かき揚げ 中華卵スープ	ごはん 鯖の西京焼き 里芋煮 炒り豆腐 納豆 すまし汁	ごはん 鯨の南蛮漬け エビ焼売 ナムル3種和え わかめスープ	ポークカレー コーンクリームコロッケ ミモザサラダ フルーツ寒天	ごはん メバルの煮付け 牛蒡と枝豆のかき揚げ 納豆草の煮浸し かきたま汁	ごはん 鶏つくねの小判焼 ビーマンの塩昆布炒め ポーク酢和え すまし汁	ごはん 親子煮 蓮根磯辺揚げ ごま和え みそ汁
	26日 (日)	27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)		
<b>朝</b>	コッパパン(リンゴ) クリーム煮 ジャーマンポテト スライスチーズ	ごはん 枝豆の卵とじ カリフラワーのレモン和え みそ汁	ごはん 目玉焼き オクラのポテト酢サラダ みそ汁	食パン(苺) トマト煮 さつまいもサラダ バナナ	ごはん 高野の卵とじ キャベツのツナ和え みそ汁		
<b>昼</b>	ごはん 林の味噌バター焼 ブロッコリーのカレー炒め エビカ 漬物	ごはん 鶏じゃが 納豆草のお浸し 蓮根の挟み揚げ 漬物	ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ 春巻き 漬物	ごはん 焼きうどん ひじきの胡麻和え フルーツ寒天	夏越ごはん 納豆草のおかか炒め 豆腐サラダ すまし汁		
おやつ	コーヒー スティックケーキあん	牛乳・カントリーマアム	牛乳・チーズ蒸し	牛乳・ドーナツ	牛乳・ さつまいもニッショ		
<b>夕</b>	ごはん 煮込みハンバーグ パスタ ひじきサラダ コンソメスープ	ごはん お好み焼き カレー炒め もやしの五目マヨ和え みそ汁	ごはん 魚のピカタ 南瓜とベーコンの甘辛炒め マリネ コンソメスープ	ごはん 鶏の治部煮 蓮根天ぷら もずくの酢の物 みそ汁	ごはん 蒸し豚 里芋の白煮 ビーマンとジャコのお浸し みそ汁		

