

6月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
朝							パン又はおかゆ 大根と鶏の塩煮 牛乳
昼							ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 蕎麦 甘酢和え 味噌汁 漬物
おやつ							紫芋まんじゅう
夕							ごはん 肉じゃが 豆腐のべっこうあん パン缶 味噌汁 漬物
朝	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
朝	パン又はおかゆ 塩焼き 牛乳	パン又はおかゆ ソテー (小松菜) 牛乳	パン又はおかゆ 大根と豚の煮物 牛乳	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ トマト煮込み 牛乳	パン又はおかゆ ソテー (もやし) 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳
昼	ごはん 豚の胡麻醤油炒め 温泉ひらうすの煮物 和え物 (うまい菜) 味噌汁 漬物	新生姜ごはん 鱈の塩焼き 煮物 (絹揚げ) 煮浸し (キャベツ) 味噌汁	ごはん 鶏のさっぱり煮 茄子の揚げ浸し サラダ (カリフラワー) 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉のピリ辛炒め かにシューマイ キャベツの土佐酢和え 味噌汁 漬物	わかめごはん 冷やし中華 和え物 (しろな) 洋なし缶	ごはん コロツケ 煮物 (大根) 法蓮草の豆乳和え 味噌汁 漬物	夏野菜カレー サラダ (ブロッコリー) フルーツ缶 漬物
おやつ	フルーチェ	いちごクレープ	ココアワッフル	ほうじ茶プリン	きんつば	黒糖まんじゅう	バーンロールとエリーゼ
夕	ごはん かれの味噌煮 炒め物 (キャベツ) 和え物 (もやし) 清汁 漬物	ごはん 肉団子の野菜あん ブロッコリーの香味和え オレンジ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のピカタ 和え物 (白菜) ミルク寒天とフルーツ 味噌汁 漬物	菜めし 絹あげの炊き合わせ 炒め物 (大根) 刻みとろろのポン酢かけ 味噌汁	ごはん ハンバーグ 味噌煮 (筍) キャベツのソテー 味噌汁 漬物	黒糖まんじゅう ごはん 秋刀魚の生姜煮 金平牛蒡 白菜のあっさり和え 味噌汁 漬物	バーンロールとエリーゼ ごはん 鮭の照り焼き 卵の花 キャベツサラダ 味噌汁 漬物
朝	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	パン又はおかゆ 切干大根 牛乳	パン又はおかゆ ふかしじゃが 牛乳	パン又はおかゆ トマトスープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ キャベツマリネ 牛乳	パン又はおかゆ クリームスープ 牛乳	パン又はおかゆ ソテー (うまい菜) 牛乳	パン又はおかゆ 豚大根 牛乳
昼	ごはん 鯉の山椒焼き 炒め物 (白菜) 蓮根まんじゅう 味噌汁 漬物	ごはん 蒸し鶏の葱塩だれかけ 牛蒡と豚の炒り煮 ごま和え (プロ) 味噌汁 漬物	ごはん 豚ともやしのオイスター炒め 豆腐の味噌だれ 和え物 (キャベツ) 中華スープ 漬物	散らし寿司 煮物 (豚・絹揚げ) 法蓮草のドレ和え 味噌汁	ごはん ホイコーロー えびシューマイ 大根の梅和え 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のチリソース 里芋の煮物 和え物 (小松菜) 味噌汁 漬物	ごはん 焼き肉風 キャベツサラダ 杏仁豆腐 味噌汁 漬物
おやつ	ケーキ・紅茶	ストロベリーパバロア	もみじまんじゅう	ココアシフォンカップケーキ	ぜんざい	紅茶パウンドケーキ	ファンシーケーキ
夕	ごはん 肉豆腐 小松菜のピーナツ和え マンゴー缶 赤だし 漬物	ごはん 赤魚の魚田菜 だし巻き 胡瓜のレモン酢和え 清汁 漬物	ごはん 白身魚のべっこうあん 大根の塩煮 スパサダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の照り煮 白菜とイカのとろみ炒め フルーツ缶 味噌汁 漬物	菜めし 高野の炊き合わせ 蕎麦だし巻き 肉金平 味噌汁	ごはん 鶏大根 たご炊き焼き マヨサラダ 清汁 漬物	ごはん 鱈の味噌煮 炒め物 (しろな) 刻みとろろのポン酢かけ 清汁 漬物
日	月	火	水	木	金	土	
朝	16日 (父の日)	17日	18日	19日	20日	21日	22日
朝	パン又はおかゆ 白菜の和え物 牛乳	パン又はおかゆ カレースープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ トマトスープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ キャベツサラダ 牛乳	パン又はおかゆ オムレツ 牛乳	パン又はおかゆ 筑前煮 牛乳
昼	赤飯 刺身 煮物 (白身魚) 茄子の田舎煮 茶碗蒸し	ごはん 豚の生姜炒め 煮浸し (チンゲン菜) 黄桃缶 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の唐揚げ 高野煮 うまい菜の香味和え 味噌汁 漬物	ごはん ホッケの塩焼き 冬瓜の葛煮 サラダ (カリ) 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉の和風炒め 卵の花 小松菜のごま和え 味噌汁 漬物	ごはん 醬油めし 鮭の山椒焼き 大根の花 フルーツ缶 味噌汁 漬物	菜めし ナポリタン 大根の味噌煮 マヨサラダ クラムチャウダー
おやつ	鮎菓子	みるくまんじゅう	きな粉シフォンケーキ	薄皮まんじゅう	マドレーヌ	チョコパバロア	黒糖まんじゅう
夕	ごはん ミートローフ 絹あげの煮物 サラダ (プロ) 味噌汁 漬物	ごはん 鱈の若狭焼き 蓮根の炒め生酢 和え物 (大根) 赤だし 漬物	わかめごはん 三色稲荷の炊き合わせ キャベツのじゃこ炒め 金時豆 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 胡瓜の甘酢和え 炒め物 (もやし) 味噌汁 漬物	ごはん 赤魚のあんかけ 切干大根 白桃缶 味噌汁 漬物	ごはん 豚のマスタード炒め 豆腐の真砂あん 土佐酢和え (キャベツ) 味噌汁 漬物	ごはん かれの揚げ浸し 大豆煮 和え物 (しろな) 豚汁 漬物
朝	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
朝	パン又はおかゆ 豚の和風炒め 牛乳	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ 大根サラダ 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ 鶏大根 牛乳	パン又はおかゆ ソテー (しろな) 牛乳	パン又はおかゆ サラダ (アスパラ) 牛乳
昼	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き さくらシューマイ 白菜の煮浸し 味噌汁 漬物	ごはん チンジャオロース ごま豆腐 キャベツサラダ 中華スープ 漬物	キーマカレー カリフラワーサラダ ヨーグルト 漬物	ごはん 白身魚フライ 煮物 (山芋) 法蓮草のドレ和え 味噌汁 漬物	角ずし 鱈の照り焼き 和え物 マンゴー缶 味噌汁	わかめごはん きつね山菜うどん 味噌煮 (大根) 小松菜のごま和え 味噌汁 漬物	ごはん チキンカツ 白菜の炒め煮 フルーツ缶 味噌汁 漬物
おやつ	オレンジゼリー	パンケーキ	くずまんじゅう	キャラメルパウンドケーキ	パバロアシュークリーム	聖茶の日	手作りわらび餅
夕	ごはん 鶏の豆鼓蒸し 大根の炒め物 みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん 銀杏がんもの炊き合わせ しろなの炒め物 生酢 味噌汁 漬物	ごはん 鱈の煮付け 茄子の揚げ浸し 白菜の塩ごまだれ和え 味噌汁 漬物	ごはん 鱈の塩燗蒸し 葱の酢味噌和え 斗六豆 清汁 漬物	ごはん 豚とキャベツの塩だれ炒め お魚厚揚げの煮物 うまい菜の和え物 赤だし 漬物	ごはん 鮭の山椒煮 もやしの炒め物 サラダ (プロ) 味噌汁 漬物	ごはん 鮭の西京焼 里芋と豚の煮物 チンゲン菜の塩ナムル 清汁 漬物
朝	30日	日	日	日	日	日	日
朝	パン又はおかゆ 法蓮草のピーナツ和え 牛乳						
昼	ごはん 白身魚のムニエル ペーじゃが 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物						
おやつ	コーヒーゼリー						
夕	ごはん 牛ともやしの野菜炒め 絹あげの煮物 フルーツ缶 味噌汁 漬物						