

# 6月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
朝		1日	2日	3日	4日	5日	6日
		パン又はおかゆ ソテー (小松菜) 牛乳	パン又はおかゆ 千草焼 牛乳	パン又はおかゆ ソテー (もやし) 牛乳	パン又はおかゆ ソテー (アスパラ) 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ 白菜の炒め煮 牛乳
昼		ごはん 豚のオイスター炒め 白身魚揚げ煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物	ごはん 肉じゃが 和え物 (ほうれん草) ヨーグルト 味噌汁 漬物	わかめごはん 鶏南蛮そば 炒め物 (キャベツ) みかん缶	ごはん 八宝菜 胡瓜のドレ和え 杏仁豆腐 中華スープ 漬物	ごはん ミートローフ 切干大根 マンゴープリン 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の揚げ浸し 卵の花 ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物
おやつ		ストロベリータルト	抹茶プリン	ぜんざい	紫芋まんじゅう	紅茶パウンドケーキ	どら焼き
夕		ねぎとろ丼 煮物 (絹揚げ) 茄子の揚げ浸し 味噌汁	ごはん 鱈の胡麻味噌焼き 冬瓜の海老煮 マヨサラダ 清汁 漬物	ごはん 豚の塩焼き 煮物 (里芋) 和え物 (ブロッコリー) 味噌汁 漬物	ごはん 高野の炊き合わせ かにシューマイ 生酢 味噌汁	ごはん カレイの煮付け 味噌金平 マカロニサラダ とろろ汁 漬物	ごはん 鶏のマスタード焼き コールスローサラダ 黄桃缶 味噌汁 漬物
朝	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
	パン又はおかゆ トマト煮込み 牛乳	パン又はおかゆ ブロッコリーの胡麻和え 牛乳	パン又はおかゆ ソテー (青梗菜) 牛乳	パン又はおかゆ 豚の筑前煮 牛乳	パン又はおかゆ オムレツ 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 磯巻き卵 牛乳
昼	ごはん 豚の胡麻醤油炒め 一口がんと煮 和え物 (小松菜) 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のピカタ ふかしジャガ 和え物 (胡瓜) 味噌汁 漬物	ごはん メンチカツ ひじきの煮物 みかん缶 味噌汁 漬物	散らし寿司 煮物 (鶏) 和え物 (ほうれん草) 味噌汁	ごはん 鱈の赤味噌煮 大根の金平 味噌汁 漬物	菜飯 冷やし中華 蓮根と豚の炒り煮 和え物 (小松菜)	ごはん 豚大根 揚げ茄子 洋なし缶 味噌汁 漬物
おやつ	レアチーズ	マドレーヌ	きんつば	ココアワッフル	抹茶わらび餅	パウンドケーキ	田舎まんじゅう
夕	ごはん 鮭のクリームソースかけ 煮物 (蓮根) 洋なし缶 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のやわらか煮 キャベツのじゃこ炒め たたき牛蒡 豚汁 漬物	ごはん 白身魚のマリネソース焼き 塩だしとろみ炒め 奴豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 赤魚の焼き浸し 茄子の佃煮 マヨサラダ 清汁 漬物	ごはん ポークチャップ 冬瓜の煮物 サラダ (ブロッコリー) 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の照り焼き 煮浸し (白菜) フルーツ (バナナ・マンゴー缶)	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 炒め物 (しるな) 刻みとろろ 味噌汁 漬物
朝	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
	パン又はおかゆ アスパラソテー 牛乳	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ 鶏つみれ 牛乳	パン又はおかゆ チンゲン菜の和え物 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ ソテー (しるな) 牛乳	パン又はおかゆ ソテー (うまい菜) 牛乳
昼	ごはん 鱈の煮付け たご炊炒焼き カリフラワーサラダ 赤だし 漬物	ハヤシライス ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ごはん 鮭の若狭焼 切干大根 うまい菜の和え物 味噌汁 漬物	新生菜ごはん 鶏のもろみ焼き 炒め物 (もやし) 胡瓜の甘酢和え 清汁	ごはん 牛のすき煮風 和え物 (小松菜) ハイン 味噌汁 漬物	ごはん カツとじ ポテトサラダ みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん カレイの魚田菜 白菜と豚の炒め煮 もやしの中華ドレ和え 清汁 漬物
おやつ	ケーキ・紅茶	メロンゼリー	イチゴクレープ	はちみつレモンゼリー	パンケーキ	黒糖まんじゅう	クリームコンフェ
夕	ごはん 鶏の唐揚げ煮塩だれかけ 煮物 (牛蒡) 胡瓜のあっさり和え 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のグリル 煮物 (白菜) スパサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚のマスタード炒め 枝豆がんと煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁 漬物	わかめごはん 蓮根まんじゅう ほうれん草のソテー あっさり和え (白菜) 味噌汁	ごはん 白身魚のムニエル 煮豆 (金時豆) カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 秋刀魚の山椒煮 卵の花 和え物 (大根) 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の塩焼焼き 小松菜の煮浸し マカロニサラダ 味噌汁 漬物
朝	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
	パン又はおかゆ かにつみれ 牛乳	パン又はおかゆ ソテー (からし菜) 牛乳	パン又はおかゆ 小松菜のドレ和え 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ ポトフ 牛乳	パン又はおかゆ しるなのピーナツ和え 牛乳	パン又はおかゆ カレースープ仕立て 牛乳
昼	赤飯 刺身 (鯛・鮭・海老) 茄子の佃煮 白菜のレモン風 茶碗蒸し	ごはん 鶏の豆鼓蒸し そぼろ煮 胡瓜のごま酢和え 味噌汁 漬物	ばら寿司 (鯖はくし身) ミニ鶏じゃが ハイン缶 赤だし	ごはん ホッケの塩焼き 蓮根と鶏の炒り煮 チンゲン菜の豆乳和え 味噌汁 漬物	ごはん チキン南蛮 うまい菜の煮浸し マンゴー缶 清汁 漬物	オムライス お魚厚揚げの煮物 マリネ (玉ねぎ) ミルクスープ	ゆかりごはん うどん 煮物 (山芋) マヨサラダ
おやつ	菓子	サンドケーキ (苺ジャム)	もみじまんじゅう	スイートポテト	パパロアシュークリーム	くずまんじゅう	みるくまんじゅう
夕	ごはん ハンバーグ 炒り煮 (筍) ほうれん草となめたけの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のカレームニエル ひじきの煮物 キャベツサラダ コンソメスープ 漬物	ごはん 肉団子の和風あん 大豆煮 白菜の香味和え 味噌汁 漬物	ごはん 豚の野菜炒め 高野の煮物 刻みとろろの梅和え 味噌汁 漬物	菜飯 湯葉ひろうす煮 塩だしとろみ炒め 胡瓜の胡麻和え 味噌汁	ごはん 鱈の生煮 炒め物 (チンゲン菜) さつま芋サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 赤魚の甘酢あんかけ 茄子の揚げ浸し 大根の胡麻和え 味噌汁 漬物
朝	28日	29日	30日	日	日	日	日
	パン又はおかゆ 千草焼 牛乳	パン又はおかゆ ソテー (しるな) 牛乳	パン又はおかゆ プレーンオムレツ 牛乳				
昼	ごはん 白身魚の茸ソースかけ ふかしジャガ 白菜のあっさり和え 味噌汁 漬物	ごはん 焼き肉風 ふかしジャガ 杏仁豆腐 味噌汁 漬物	夏野菜カレー もやしサラダ ヨーグルト 漬物				
おやつ	きな粉ゼリー	パウダーケーキ	手作りわらび餅 (あんこ)				
夕	ごはん 筑前煮 味噌汁 葱の酢味噌和え 清汁 漬物	ごはん 絹揚げの炊き合わせ 肉金平 もずく酢 味噌汁	ごはん 鱈の香味焼き 切干大根 白菜の梅かつお和え 味噌汁 漬物				