

# 6月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	日	日	日	1日	2日	3日	4日
朝				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 りんごドレサラダ(大根) 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ 里芋と豚の煮物 牛乳
昼				ごはん 銀ひらすの煮付け 塩だれ炒め(豚) オクラのおろし和え 味噌汁 漬物	ごはん レモンチキン しろなのソテー マカロニサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 赤魚のあんかけ 金時豆 もやしサラダ 豚汁 漬物	ごはん 白身魚の揚げ浸し ひじき大豆 大根の塩ごま和え 味噌汁 漬物
おやつ				鯛焼き(ミニ)	豆乳バナナコッタ	くずまんじゅう(抹茶・紫芋)	ココアシフォンカップケーキ
夕				ごはん メンチカツ 高野の煮物 マンゴー缶 コンソメスープ 漬物	ごはん 鯖の香味焼き 筍煮 キャベツの塩ボン和え 赤だし 漬物	ごはん ミートローフ 蓮わかめ煮 ミルク寒天の苺ソース 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のさっぱり煮 キャベツの炒め物 カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物
朝	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
朝	パン又はおかゆ 南瓜サラダ 牛乳	パン又はおかゆ プレーンオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ スープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ キャベツソテー 牛乳	パン又はおかゆ オムレツ 牛乳	パン又はおかゆ 豆乳スープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ 磯巻き卵 牛乳
昼	木の葉丼 茄子のそぼろ煮 パンバンドレサラダ(しろな) 味噌汁 漬物	ごはん 牛乳 イカ炊炒焼き フルーツ缶 味噌汁 漬物	ごはん ハンバーグ(茸ソース) 大根の金平 もずく酢 味噌汁 漬物	菜飯 かき揚げうどん 炒り煮(牛蒡) 小松菜の豆乳和え	ごはん 鯖の塩焼き 卵の花 ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物	鶏そぼろ丼 白菜とイカの塩煮 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き しろなの炒め煮 洋風おひたし(白菜) 味噌汁 漬物
おやつ	チョコババロア	バウムクーヘン	黒糖まんじゅう	どら焼き	桃ゼリー	きな粉シフォンカップケーキ	レアチーズ風ムース
夕	ごはん 豚ともやしの和風炒め 黒豆がんと煮 洋なし缶 味噌汁 漬物	ごはん 豚の若狭焼き 白菜と豚のトロみ炒め ピーナツドレサラダ(キャベツ) 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の生姜煮 うまい菜のソテー ポテトサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のクワ焼き 煮浸し(白菜) アスパラサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚の野菜炒め 含め煮 フルーツ缶 味噌汁 漬物	ごはん 鯖の煮付け 茄子の味噌炒め 含め煮 胡瓜の甘酢和え とろろ汁 漬物	ごはん 豚大根 キャベツソテー 奴豆腐 味噌汁 漬物
朝	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
朝	パン又はおかゆ ハムチースピカタ 牛乳	パン又はおかゆ 鶏つみれ 牛乳	パン又はおかゆ おさかなと野菜のステーキ 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ 照り焼き肉団子 牛乳	パン又はおかゆ ミートオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ 筑前煮 牛乳
昼	ごはん 鶏の唐揚げ葱だれ和え 冷やし冬瓜 マンゴー缶 味噌汁 漬物	散らし寿司 里芋煮 おから和え(ほうれん草) 味噌汁	ハヤシライス ミニオムレツ ブロッコリーサラダ 漬物	ごはん 鮭の南部焼き 白菜のトロみ炒め 南瓜サラダ イナムドッチ(沖縄郷土) 漬物	新ショウガごはん 鶏のもろみ焼 煮物(絹揚げ) 卵豆腐 味噌汁	菜飯 醤油ラーメン 煮物(キャベツ) スローサラダ(隠元)	ごはん カツとじ 冬瓜の煮煮 色寒天 味噌汁 漬物
おやつ	ケーキ・紅茶	フルーツムース	ファンシーケーキ	きな粉プリン	抹茶シフォンカップケーキ	黒糖まんじゅう(白あん)	貼菓子
夕	ごはん カレイの山椒煮 大根の炒め物 隠元のミルク和え 味噌汁 漬物	ごはん 豚の生姜炒め えびシューマイ カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のソテー 一口がんと煮 お浸し(うまい菜) 味噌汁 漬物	ごはん 三色福荷の焼き合わせ ソテー(ほうれん草) フルーツ缶 味噌汁	ごはん メバルの照り煮 豚の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 肉じゃが 蓮根の炒め生酢 奴豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 鯖の味噌煮 白花豆中華炒め おからサラダ(ブロッコリー) 清汁 漬物
朝	19日(父の日)	20日	21日	22日	23日	24日	25日
朝	パン又はおかゆ ソーセージソテー 牛乳	パン又はおかゆ アスパラソテー 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ 大豆ミートハンバーグ 牛乳	パン又はおかゆ ピーナツ和え(ブロッコリー) 牛乳	パン又はおかゆ チキンピカタ 牛乳	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳
昼	赤飯 刺身(鯛・鮭・海老) 茄子の揚げ浸し フルーツ缶 茶碗蒸し	ごはん チキン南蛮 卵の花 お浸し(ほうれん草) 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の和風あん 大豆煮 ヨーグルト(マンゴーソース) 赤だし 漬物	炊き込みご飯 鶏の塩焼き 煮物(牛蒡) 胡瓜のあっさり和え 味噌汁	ごはん コロケ もずく酢 煮浸し(うまい菜) 味噌汁 漬物	ポークカレー 香味ドレサラダ(キャベツ) すいかゼリー 漬物	菜飯 肉うどん 大根の炒め物 みかん缶
おやつ	水ようかん	オレンジシフォンカップケーキ	ほうじ茶プリン	ぜんざい	ソフトマフィン(きな粉)	喫茶の日	酒まんじゅう
夕	ごはん 煮込みハンバーグ キャベツの炒め物 うまい菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん ホツケの塩焼き 煮物(絹揚げ) 隠元のピリ辛和え 味噌汁 漬物	ごはん 豚ともやしのオイスター炒め たご飯炒焼き さつま芋サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 秋刀魚の生姜煮 大根の炒め物 白菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 黒豆がんと煮の焼き合わせ 白菜と豚のトロみ炒め 味噌汁 漬物	ごはん 鯖の照り焼き 高野の煮物 葱のめた和え 清汁 漬物	ごはん 白身魚の揚げ浸し ソテー(ブロッコリー) 冷やし冬瓜 味噌汁 漬物
朝	26日	27日	28日	29日	30日	日	日
朝	パン又はおかゆ かにつみれ 牛乳	パン又はおかゆ スクランブルエッグ 牛乳	パン又はおかゆ うまい菜のソテー 牛乳	パン又はおかゆ 洋風おひたし(しろな) 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳		
昼	ごはん 赤魚の魚田煮 煮物(絹揚げ) 揚げ茄子の甘酢 清汁 漬物	ごはん 豚のブルコギ風 奴豆腐 洋なし缶 味噌汁 漬物	稲荷寿司 里芋の味噌煮 ブロッコリーの和え物 キウイ 清汁	ごはん 豚のごま醤油炒め 大豆煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 漬物	ごはん 香草パン粉焼き 蓮根と豚の炒り煮 キャベツの和え物 味噌汁 漬物		
おやつ	豆乳とココアのデザート	みるくまんじゅう(抹茶あん)	ワッフル	苺ミルクプリン	わらび餅		
夕	ごはん 鶏のマリネソース焼き 切干大根 スパサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の煮付け 金平牛蒡 刻みとろろのカツオ梅和え 味噌汁 漬物	ごはん 肉団子の野菜あん 大根と竹輪の煮物 味噌汁 漬物	ごはん 銀ひらすのソテー もやしの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の豆鼓蒸し 大根の塩だしとろみ炒め フルーツ缶 味噌汁 漬物		