

6月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	日	日	日	日	1日	2日	3日
朝					パン又はおかゆ 海鮮豆腐ステーキ 牛乳	パン又はおかゆ ハムチーズピカタ 牛乳	パン又はおかゆ 里芋の煮物 牛乳
昼					ごはん 鶏のグリル しろなのソテー スパサラダ 味噌汁 漬物	ごはん ミートローフ ひじきの煮物 みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉のオイスター炒め キャベツソテー さつま芋サラダ 味噌汁 漬物
おやつ					シュークリーム (いちご)	黒糖まんじゅう	オレンジカップケーキ
夕					ごはん 白身魚のソテー 煮物 (蓮根) お浸し (キャベツ) 味噌汁 漬物	ごはん 赤魚のあんかけ 金時豆煮 もやしのサラダ 豚汁 漬物	ごはん 白身魚の揚げ浸し 茎わかめの炒め煮 カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物
朝	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
	パン又はおかゆ マカロニサラダ 牛乳	パン又はおかゆ ブレンオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ スープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ 小松菜のソテー 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ カレースープ仕立て 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 洋なし缶 味噌汁	ごはん 白身魚のタルタルソースかけ 大根の塩煮 キャベツサラダ 味噌汁 漬物	ごはん ハンバーグ 大豆のコンソメ煮 もずく酢 味噌汁 漬物	ごはん かき揚げうどん 煮物 (牛蒡) 大根のごま酢 味噌汁 漬物	ごはん 鯖の塩焼き 絹揚げの煮物 長芋短冊 味噌汁 漬物	ごはん 鶏そぼろの二色丼 茄子のよこし 大根の香味ドレ和え 清汁	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 高野の煮物 洋風お浸し (白菜) 味噌汁 漬物
おやつ	フルーチェ	プリン	ミニ今川焼き	みるくまんじゅう	ももゼリー	きな粉カップケーキ	水ようかん
夕	ごはん 豚ともやしの和風炒め 黒豆がんも煮 隠元サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 絹揚げの炊き合わせ 白菜と豚ののろみ炒め ヨーグルト 味噌汁 漬物	ごはん 鯛の生姜煮 蓮根金平 ポテトサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のもろみ焼き 卵の花 アスパラのドレ和え 味噌汁 漬物	ごはん 豚のバター醤油炒め 含め煮 ブロッコリーのドレ和え 味噌汁 漬物	ごはん エビカボ 煮物 (白菜) 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物	ごはん 豚大根 キャベツのソテー 奴豆腐 味噌汁 漬物
朝	11日 (お誕生日会)	12日	13日	14日	15日	16日	17日
	パン又はおかゆ 照り焼き肉団子 牛乳	パン又はおかゆ ソーセージソテー 牛乳	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ マカロニサラダ 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 筑前煮 牛乳
昼	ごはん 鶏の唐揚げ 冷やし冬瓜 黄桃缶 味噌汁 漬物	散らし寿司 里芋の鶏そぼろ煮 ほうれん草のおから和え 味噌汁	カレーライス ブロッコリーサラダ みかん缶 漬物	ごはん ホイコーロー 一口がんも煮 マンゴー缶 中華スープ 漬物	生巻ごはん 鶏の照り焼き じゃこ炒め チンゲン菜の和え物 味噌汁	ごはん 醤油ラーメン 蓮根の炒め生酢 隠元サラダ 味噌汁 漬物	ごはん カツとじ 冬瓜の葛煮 マンゴー缶 味噌汁 漬物
おやつ	ケーキ・紅茶	黒糖マフィン	ずんだ餅	ミニたい焼き	抹茶シフォンカップケーキ	黒糖まんじゅう	貼菓子
夕	ごはん カレイの山椒煮 大根の炒め物 和え物 (隠元) 味噌汁 漬物	ごはん 豚の生姜炒め イカ桜炒焼き 胡瓜のごま酢 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の南蛮漬け 切干大根の煮物 白菜のあっさり和え 味噌汁 漬物	ごはん 高野の炊き合わせ 枝豆とベーコンのソテー アスパラのドレ和え 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の揚げ浸し ひじきの炒め煮 えびつみれの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 肉じゃが 蓮根の炒め生酢 隠元サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鯛の味噌煮 白菜ののろみ炒め おからサラダ 清汁 漬物
朝	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
	パン又はおかゆ もやしの和え物 牛乳	パン又はおかゆ 隠元のソテー 牛乳	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ ポトフ 牛乳	パン又はおかゆ ブロッコリーのビーナツ和え 牛乳	パン又はおかゆ 切干大根 牛乳	パン又はおかゆ カリフラワーソテー 牛乳
昼	赤飯 刺身 (鯛・まぐろ・エビ) キャベツの炒め物 みかん缶 茶碗蒸し 漬物	ごはん ホッケの塩焼き 絹揚げ煮 大根サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 大豆煮 ヨーグルト 味噌汁 漬物	炊き込みご飯 鮭の塩焼き 大根の炒め物 洋なし缶 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉コロッケ 煮浸し (白菜) もずく酢 味噌汁 漬物	ポークカレー キャベツサラダ フルーツ缶 漬物	ごはん 牛肉の和風煮 牛蒡の炒め煮 大根サラダ 味噌汁 漬物
おやつ	コーヒーゼリー	ココアカップケーキ	すいかゼリー	フルーツムース	ソフトマフィン	くずまんじゅう	チョコババロア
夕	ごはん 煮込みハンバーグ 茄子の揚げ浸し カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の唐揚げ 卵の花 ほうれん草のお浸し 味噌汁 漬物	ごはん 豚の胡麻醤油炒め かにシュマイ 南瓜サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のピカタ ひじきの炒め煮 キャベツサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 黒豆がんもの炊き合わせ ごま豆腐 味噌汁 梅くらげ	ごはん 鯛の照り焼き 高野の煮物 葱の酢味噌和え 清汁 漬物	ごはん 鮭の香味焼き キャベツの煮浸し さつま芋の甘煮 味噌汁 漬物
朝	25日	26日	27日	28日	29日	30日	日
	パン又はおかゆ えびつみれの煮物 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 チンゲン菜のソテー 牛乳	パン又はおかゆ 白身魚厚揚げ 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ 鶏つみれの煮物 牛乳	
昼	ごはん 赤魚の魚田煮 絹揚げの煮物 揚げ茄子の甘酢 清汁 漬物	赤かぶらごはん わかめうどん 冬瓜の煮物 抹茶ゼリーと洋なし缶	鮭フレック丼 蓮根煮 大根の和え物 味噌汁	ごはん 豚のオイスター炒め 卵桜炒焼き 胡瓜の酢の物 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 大根の煮物 キャベツの土佐酢和え 味噌汁 漬物	ごはん 焼き肉風 一口がんも煮 杏仁豆腐 味噌汁 漬物	
おやつ	苺ゼリー	きんつば	みるくまんじゅう (抹茶あん)	きな粉プリン	みかんジャムパン	わらび餅 (あんご添え)	
夕	ごはん 鶏のマリネソース 切干大根 卵豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の煮付け 金平牛蒡 刻みとろろのゆかり和え 味噌汁 漬物	ごはん 肉団子の野菜あん 大豆煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のトマトソースかけ 高野のそぼろ煮 マカロニサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の豆鼓蒸し ひじきの炒り煮 奴豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のカツ 白り煮 (牛蒡) オクラのとろろ和え 味噌汁 漬物	