

# 6月 献立表

	日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
		1	2	3	4	5	6
朝		イェローロール ブルーベリー&マーガリン 焼だくさんスープ(ベーコン) 煮物 牛乳	単糖ロール りんごジャム&マーガリン ミニサラダ(トリ) コンスープ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 焼だくさんスープ(トマト) 煮物 牛乳	イェローロール マーガリン 野菜ソーテー スープ煮(カレー) 牛乳	単糖ロール いちごジャム&マーガリン 焼だくさんスープ(鶏) 煮物 牛乳	丸ロール マーマレード&マーガリン ポトフ 干草卵焼 牛乳
昼		ごはん ポークカレー 青じそサラダ つけもの	ごはん 焼だくさんミートスパゲッティ かぼちゃサラダ 煮物	ごはん さつらの山椒焼き 厚揚げと竹輪の巨蛋 胡瓜のおかか和え	ごはん 鶏のから揚げ 中華風炒り豆腐 もやしナムル 煮物	ごはん ポークソテー エビ炒り卵 オクラのマリネ	ごはん 鶏肉の黒酢あん わかめスープ 中華和えもの 煮物
選択食			ごはん 麻婆茄子 厚揚げと竹輪の巨蛋 胡瓜のおかか和え	ごはん タラのから揚げ 甘酢あんかけ もやしナムル 卵スープ 煮物	ごはん チキンのトマト煮込み ジャガイモバター醤油炒め オクラのマリネ		
夕		ごはん あじの漬け焼 とり肉豆腐 ほうれん草のごま和え	ごはん 白身魚あんかけ 鶏じゃが 小松菜の和え物	ごはん ハンバーグ 野菜とえびのポトフ 大根サラダ	味付ご飯 だし巻卵 里ももオクラの煮物 菜の花の鶏肉和え	ごはん えびのから揚げ 鶏の赤だし	ごはん 白身魚のカレーパン粉焼 卵チンゲン菜 ツナごぼろサラダ
選択食			ごはん 魚のタルタル焼き 野菜とえびのポトフ 大根サラダ	三色そぼろ丼 里芋の柚子香煎 菜の花のごま和え	ごはん こぼれごまみそ焼き 炊き合わせ 酢のもの		
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ロールパン はちみつ&マーガリン ツナポテト ほうれん草ソーテー 牛乳	イェローロール ブルーベリー&マーガリン 焼だくさんスープ(ベーコン) 煮物 牛乳	単糖ロール りんごジャム&マーガリン ミニサラダ(ツナ) コンスープ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 焼だくさんスープ(トマト) フルーツゼリー 牛乳	イェローロール マーガリン スラッパブルエッグ スープ煮 牛乳	単糖ロール いちごジャム&マーガリン 焼だくさんスープ(鶏) 煮物 牛乳	丸ロール マーマレード&マーガリン ポトフ 干草卵焼 牛乳
昼	ごはん 蒸し鶏玉ねぎソース 和えもの かき揚げ汁 煮物	ごはん 豚肉の生妻焼き さつま芋の巨蛋 インゲンのごま和え	ごはん さつら甘酢あん しめじと厚揚げのおろし煮 白菜のお浸し	親子丼 冷やっこ のっぺい汁	ごはん 赤魚の煮付け 五目豆 ごま和え	ごはん ちゃんちゃん焼き 肉きんぴら 小松菜ごま和え	焼きそば 白菜のレモン和え アロエヨーグルト
選択食			ごはん ぶっかけカレーうどん 小松菜 冷やっこ	ごはん さつらの西京焼き 五目豆 ごま和え	ごはん 味噌カツ 二色きんぴら ごま和え		
夕	ごはん 白身魚のチリソース なすのそぼろ煮 サワー漬	ごはん さばの味噌煮 鶏肉と大根の煮物 山吹和え	ごはん 豚肉と野菜のみそマネースか け ほうれん草オムレツ ふりかけ	ごはん 白身魚フライ 野菜とえびのポトフ 菜の花としらすの辛子和え	カレーピラフ 南瓜のぼろ煮 ピーマンソース 煮物	ごはん 鶏のから揚げ 肉きんぴら コンソメスープ	ごはん あじの照り焼 ひじき豆 もやし甘酢和え
選択食			ごはん サーモンフライ ポトフ 菜の花としらすの辛子和え	ごはん ジャージャー麺 南瓜の煮つけ ポトフ 菜の花としらすの辛子和え	ごはん たらふくニエルのソース ビーンズサラダ ホワイトポタージュ		
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ロールパン はちみつ&マーガリン ツナポテト ほうれん草ベーコンソーテー 牛乳	イェローロール ブルーベリー&マーガリン 焼だくさんスープ(ベーコン) ゼリー 牛乳	単糖ロール りんごジャム&マーガリン ミニサラダ(トリ) コンスープ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 焼だくさんスープ(トマト) 煮物 牛乳	イェローロール マーガリン 野菜ソーテー スープ煮 牛乳	単糖ロール いちごジャム&マーガリン 焼だくさんスープ(鶏) 煮物 牛乳	丸ロール マーマレード&マーガリン ポトフ 干草卵焼 牛乳
昼	ごはん 回鍋肉 中華豆腐 煮物	ごはん ハツシユドポーク マカロニサラダ 煮物	ごはん 麻婆豆腐 キャベツとえびのサラダ 煮物	ごはん さつらの山椒焼 豚じゃが 煮なます	ごはん 豚肉の西京焼き 彩り野菜のジャーマンポテト キャベツとイカの和えもの	ごはん 白身魚のおおき焼き かつお節煮る和風あん ほうれん草のお浸し	ごはん 中華風煮 しょうマイ ふりかけ
選択食			ごはん サーモンチーズカツ コンソメスープ 大根サラダ	ごはん マヨネーズマヨイル焼き 彩り野菜のジャーマンポテト キャベツとイカの和えもの	ごはん 麻婆肉のピリタ焼き けんちん煮 ほうれん草の和え物		
夕	ごはん さばの塩焼 鶏のそぼろ煮 ほうれん草白和え	ごはん タンダーリーチキン 豆味噌焼きのこあん なすのマリネ	ごはん あじの生妻焼き 里芋の香り炒め 菜の花のごま和え	ごはん チキン南蛮 厚揚げとせめ菜 白菜の中華和え	バラ香肉 すまし汁 煮物	ごはん ヘルシーミートローフ ポテトサラダ ペイザンスープ	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 冬瓜と鶏肉の煮物 れんこんとひじきの白和え
選択食			ごはん 焼き揚げひたし 海老チリソース 白菜の中華和え	牛丼 土佐和え とうふ汁 煮物	ごはん 油揚げ ポテトサラダ ペイザンスープ		
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ロールパン はちみつ&マーガリン ツナポテト ほうれん草ベーコンソーテー 牛乳	イェローロール ブルーベリー&マーガリン 焼だくさんスープ(ベーコン) 煮物 牛乳	単糖ロール りんごジャム&マーガリン ミニサラダ(トリ) コンスープ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 焼だくさんスープ(トマト) 煮物 牛乳	イェローロール マーガリン 野菜スープ煮(カレー) 牛乳	単糖ロール いちごジャム&マーガリン 焼だくさんスープ(鶏) 煮物 牛乳	丸ロール マーマレード&マーガリン ポトフ 干草卵焼 牛乳
昼	ごはん 鶏の味噌焼 炊き合わせ 白菜とツナのお浸し 煮物	ごはん ポークカレー 青じそサラダ つけもの	ごはん 焼だくさんミートスパゲッティ かぼちゃサラダ 煮物	ごはん さつらの山椒焼き 厚揚げと竹輪の巨蛋 胡瓜のおかか和え	ごはん 鶏のから揚げ 中華風炒り豆腐 もやしナムル 煮物	ごはん ポークソテー エビ炒り卵 オクラのマリネ	ごはん 鶏肉の黒酢あん わかめスープ 中華和えもの 煮物
選択食			ごはん 麻婆茄子 厚揚げと竹輪の巨蛋 胡瓜のおかか和え	ごはん タラのから揚げ 甘酢あんかけ もやしナムル 卵スープ 煮物	ごはん チキンのトマト煮込み ジャガイモバター醤油炒め オクラのマリネ		
夕	ごはん 豆腐ハンバーグ ごぼろの胡瓜風 土佐和え	ごはん あじの漬け焼 とり肉豆腐 ほうれん草のごま和え	ごはん 白身魚あんかけ 鶏じゃが 小松菜の和え物	ごはん ハンバーグ 野菜とえびのポトフ 大根サラダ	味付ご飯 だし巻卵 里ももオクラの煮物 菜の花の鶏肉和え	ごはん えびのから揚げ 鶏の赤だし	ごはん 白身魚のカレーパン粉焼 卵チンゲン菜 ツナごぼろサラダ
選択食			ごはん 魚のタルタル焼き 野菜とえびのポトフ 大根サラダ	三色そぼろ丼 里芋の柚子香煎 菜の花のごま和え	ごはん こぼれごまみそ焼き 炊き合わせ 酢のもの		
	28	29	30				
朝	ロールパン はちみつ&マーガリン ツナポテト ほうれん草ソーテー 牛乳	イェローロール ブルーベリー&マーガリン 焼だくさんスープ(ベーコン) 煮物 牛乳	単糖ロール りんごジャム&マーガリン ミニサラダ(ツナ) コンスープ 牛乳				
昼	ごはん 蒸し鶏玉ねぎソース 和えもの かき揚げ汁 煮物	ごはん 豚肉の生妻焼き さつま芋の巨蛋 インゲンのごま和え	ごはん さつら甘酢あん しめじと厚揚げのおろし煮 白菜のお浸し				
選択食			ごはん 魚のタルタル焼き 野菜とえびのポトフ 大根サラダ				
夕	ごはん 白身魚のチリソース なすのそぼろ煮 サワー漬	ごはん さばの味噌煮 鶏肉と大根の煮物 山吹和え	ごはん 豚肉と野菜のみそマネースか け ほうれん草オムレツ ふりかけ				
選択食			ごはん サーモンフライ ポトフ 菜の花としらすの辛子和え				

・常食Aの予定献立です。実施献立は都合により、予告なく変更になる場合がございます。  
 ・昼・夕でメニューが2種類載っている日は、選択メニュー実施日です。  
 ・栄養部のページはこちらです。