

☔ ☔ ☔ ☔ ☔ ☔ ☔ 6月献立表 ☔ ☔ ☔ ☔ ☔ ☔ ☔

	日	月	火	水	木	金	土
朝食					ご飯 いわし煮 ブロッコリーのソテー 刻みたくあん みそ汁	ご飯 五目卵焼き 山菜の煮物 のり佃煮 みそ汁	ご飯 がんもの煮物 キャベツの辛子酢味噌和え 赤かっぱ みそ汁
昼食					ご飯 ポテトコロッケ ごぼうと鶏肉の煮物 たまご豆腐 フルーツ	ご飯 豚肉と里芋の煮物 オクラのわさび和え 生姜風味漬け フルーツ	ご飯 たらのクリームソースかけ ほうれん草のソテー もやしのごま和え フルーツ
夕食					ご飯 豆腐寄せのねぎ味噌かけ きゅうりの酢和え 花華大根 みそ汁	ご飯 さわらの塩麴焼き ハムとホウチンのサラダ 桜姫 すまし汁	ご飯 青椒肉絲 かぼちゃの梅和え ザーサイ みそ汁
朝食	ご飯 三色高野の煮物 いんげんのおかか和え ふりかけ (たらこ) みそ汁	ご飯 オムレツ 白菜のコンソメ煮 たいみそ みそ汁	ご飯 彩りしんじょの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ご飯 ニンシ甘露煮 もやしのサラダ 赤かっぱ みそ汁	ご飯 タレ付き肉団子 かぼちゃの肉味噌和え たかな漬け みそ汁	ご飯 肉詰いりの煮物 ほうれん草のなめ草和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 とろろ芋 桜大根 みそ汁
昼食	トトと枝豆のキマカレー ベコンときゅうりのソテー らっきょう フルーツ	ご飯 厚揚げのネギ塩炒め 南瓜の甘煮 ぜんまいのナムル フルーツ	ご飯 はんぺんチーズフライ ひじきの煮物 ブロッコリーの磯和え フルーツ	ご飯 豚バラ大根 マカロニサラダ たまねぎのポン酢和え フルーツ	ご飯 赤魚の塩麴焼き 高野豆腐の煮物 いんげんの葱ソース和え フルーツ	ご飯 かけうどん 野菜かき揚げ 浅漬け フルーツ	ご飯 ねぎのマスタードソースかけ なすの味噌炒め にんじんの甘酢漬け フルーツ
夕食	ご飯 めばるの粕漬焼き さつま芋の白和え しそ桜 みそ汁	ご飯 鶏肉の磯風焼き 人参とオクラのソテー しその実漬け みそ汁	ご飯 ヒラスの西京焼き 春雨ソテー 花華大根 すまし汁	ご飯 炒り豆腐 オクラの生姜和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 豚肉のタマネギ炒め 里芋の田楽 桜姫 みそ汁	ご飯 さばの香草焼き 切干大根のサラダ 刻みたくあん みそ汁	ご飯 厚揚げのそぼろ野菜あん 白菜のしその実和え しば漬け みそ汁
朝食	ご飯 角揚げの煮物 もろきゅう 梅びしお みそ汁	ご飯 えびボールの煮物 かぼちゃのごま酢和え 青かっぱ みそ汁	ご飯 つみれの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	食パン&ぶどうパン ウインナー ブロッコリーのドレ和え いちごジャム かぼちゃのスープ	ご飯 肉団子の煮物 いんげんの酢和え ふりかけ (かつお) みそ汁	ご飯 ほうれん草玉子巻 ひじきと蓮根のソテー のり佃煮 みそ汁	ご飯 シュウマイ ブロッコリーのかま和え たいみそ みそ汁
昼食	ハヤシライス コールスローソテー 福神漬け フルーツ	ご飯 カレーの甘辛煮 ジャーマンポテト オクラの味噌醤油和え フルーツ	ご飯 回鍋肉 さつま芋の甘煮 白菜のゆかり和え フルーツ	ご飯 アジフライ ほうれん草の煮浸し にんじんのごま和え フルーツ	ご飯 厚揚げの生姜炒め なすの塩ダレ和え かぼちゃの梅和え フルーツ	ご飯 豚肉のさっぱり煮 里芋の金山寺みそ和え わさび風味漬け フルーツ	ご飯 ヒラスの味噌煮 ピーマンのねぎ炒め もやしの中華和え フルーツ
夕食	ご飯 ほっけの塩焼き 枝豆とごぼうのソテー 花華大根 みそ汁	ご飯 ルバーク青菜とろしソース 野菜のガーマニネ 桜姫 スープ	ご飯 たらの野菜あんかけ 大根サラダ 赤かっぱ みそ汁	ご飯 肉豆腐 きゅうりの酢の物 しそ桜 みそ汁	ご飯 鶏の照り焼き ササゲの煮物 しその実漬け みそ汁	ご飯 めばるのしそ塩麴焼き ユズとキャベツのソテー 桜姫 みそ汁	ご飯 麻婆豆腐 たまねぎサラダ しば漬け みそ汁
朝食	ご飯 三角豆腐の煮物 ほうれん草のおかか和え しそ桜 みそ汁	ご飯 かにかま卵ロール いんげんの煮物 梅びしお みそ汁	ご飯 車麩の煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ご飯 はんぺんの煮物 きゅうりの棒々鶏和え ふりかけ (野菜) みそ汁	ご飯 やわらかさつま揚げの煮物 いんげんの酢味噌和え しば漬け みそ汁	ご飯 厚揚げ玉子 かぼちゃのソテー たいみそ みそ汁	ご飯 つくねの煮物 キャベツのごまドレ和え 桜姫 みそ汁
昼食	牛しぐれ煮山かけ丼 きゅうりのサラダ フルーツ	ご飯 豆腐の中華煮 スパゲティサラダ 大根のしその実和え フルーツ	ご飯 ロールキャベツ ポークビーンズ なすの和風和え フルーツ	ご飯 焼きそば 冷や奴 もやしのわさび和え フルーツ	ご飯 えびカツ 竹の子の土佐煮 ほうれん草の生姜和え フルーツ	ご飯 厚揚げのオイスター炒め ごぼうの山椒味噌和え 白菜のポン酢和え フルーツ	ご飯 いわしルバークのトドソ れんこんのきんぴら オクラのなめ草和え フルーツ
夕食	ご飯 さわらのゆず味噌焼き キャベツとオクラのソテー 赤かっぱ すまし汁	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 オクラの中華ソース和え 花華大根 みそ汁	ご飯 豆腐ステーキ味噌かけ ブロッコリーのしらす和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 赤魚の洋風ソテー さつま芋ソテー 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 鶏肉の梅風味焼き ひじきの白和え 桜大根 すまし汁	ご飯 ほっけの醤油みりん焼き ぜんまいの煮物 たかな漬け みそ汁	ご飯 豚ニラ炒め 大根のナムル しその実漬け みそ汁
朝食	ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 きゅうりの酢和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 竹輪と昆布の煮物 ほうれん草の磯和え ふりかけ (鮭) みそ汁	ご飯 白身魚しんじょの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ロールパン&ぶどうパン 肉団子のコンソメ煮 キャベツのドレ和え りんごジャム コーンスープ	ご飯 鮭の塩焼き ブロッコリーの中華和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 三色いなりの煮物 いんげんのごま和え ゆずみそ みそ汁	
昼食	ポークカレー ブロッコリーとチーズのソテー らっきょう フルーツ	ご飯 白身魚フライ 切干大根煮 さつま芋の白味噌和え フルーツ	ご飯 酢豚 ポテトサラダ かぼちゃの味噌醤油和え フルーツ	ご飯 さわらの香味焼き 春雨のソテー チヂミ炒め 浅漬け フルーツ	ご飯 麻婆なす オクラと豆腐のソテー キムチ和え フルーツ	ご飯 とんかつ 大豆と芋がらの煮物 ほうれん草のお浸し フルーツ	
夕食	ご飯 さばの白醤油焼き ハムときのこの和風マリネ 青かっぱ すまし汁	ご飯 鶏肉の幽庵焼き 白菜のコールスローソテー 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 めばるのもろみ味噌焼き いんげんソテー しそ桜 みそ汁	ご飯 豆腐とオクラのあん煮 もやしの和風和え 花華大根 スープ	ご飯 鶏大根煮 もろきゅう しその実漬け みそ汁	ご飯 ヒラスの梅塩麴焼き 里芋とハムのソテー しば漬け みそ汁	