

6月献立表

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		ご飯 角揚げの煮物 もろきゅう のり佃煮 みそ汁	ご飯 車麩の煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 いんげんの辛子和え しば漬け みそ汁	ご飯 かに高野豆腐の煮物 ほうれん草の酢味噌和え ふりかけ(たまご) みそ汁	ご飯 オムレツ 山菜の煮物 たいみそ みそ汁	ご飯 肉詰めいなりの煮物 白菜の和風和え ゆずみそ みそ汁
昼食		ご飯 いか野菜カツ 大豆と芋がらの煮物 オクラのおろし醤油和え フルーツ	ご飯 豆腐の肉味噌炒め 南瓜の甘煮 もやしのポン酢和え フルーツ	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 たまねぎサラダ 柚子風味漬け フルーツ	ご飯 カレイの甘辛煮 ゴーヤのねぎ炒め ブロッコリーの磯和え フルーツ	ご飯 豚ニラ炒め なすの香味漬け かぶの梅和え フルーツ	ご飯 揚げ出し豆腐 フルーツ
夕食		ご飯 鶏肉の磯風焼き れんこんのサラダ 赤かっぱ みそ汁	ご飯 太刀魚のもろみ味噌焼き なすのトマト炒め しそ桜 みそ汁	ご飯 枝豆とそぼろの玉子焼き キャベツのパク風味炒め おかず生姜 みそ汁	ご飯 鶏肉の味噌焼き じゃが芋のサラダ 桜大根 すまし汁	ご飯 豆腐寄せマスタードマヨソース 切干大根の塩昆布が しば漬け すまし汁	ご飯 酢鶏 かつおの青しそ風味和え 昆布佃煮 スープ
朝食	7	8	9	10	11	12	13
朝食	ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 とろろとオクラの和え物 金山寺みそ みそ汁	ご飯 関西風だし巻き玉子 ブロッコリーのソテー のり佃煮 みそ汁	ご飯 えびしんじょの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	食パン&ぶどうパン スクランブルエッグ 南瓜とがらりのサラダ りんごジャム コーンスープ	ご飯 肉団子の煮物 きゅうりの梅なめ茸和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 厚焼き玉子 白菜のソテー ふりかけ(鮭) みそ汁	ご飯 三色いなりの煮物 もやしの中華和え 昆布佃煮 みそ汁
昼食	ご飯 キーマカレー コールスーラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 厚揚げと大根の煮物 さつま芋の甘味噌和え きゅうりのナムル フルーツ	ご飯 鶏肉の香草炒め かぶのあんかけ 白菜のごま酢和え フルーツ	ご飯 ポテトコロッケ 切干大根煮 たまご豆腐 フルーツ	ご飯 麻婆なす 水餃子 かつおの醤油和え フルーツ	ご飯 ほっけの醤油みりん焼き 焼きビーフン ブロッコリーのわさび和え フルーツ	ご飯 鶏肉の絆 塩炒め 里芋の田楽 人参のマヨ和え フルーツ
夕食	ご飯 赤魚の甘味噌焼き 金平ごぼう 赤かっぱ すまし汁	ご飯 鶏肉の南部焼き ひじきのサラダ しそ桜 みそ汁	ご飯 肉豆腐 ほうれん草のおかか和え おかず生姜 みそ汁	ご飯 豚肉の生姜炒め もやしのしらす和え ザーサイ みそ汁	ご飯 さわらのおろし煮 ゴーヤとチキンのサラダ しば漬け みそ汁	ご飯 煮込みハンバーグ 野菜のマリネ 青かっぱ みそ汁	ご飯 他人煮 いんげんのドレ和え 桜大根 スープ
朝食	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯 やわらかさつま揚げの煮物 ほうれん草の磯和え 赤かっぱ みそ汁	ご飯 はんぺんの煮物 オクラの青しそ風味和え 梅びしお みそ汁	ご飯 彩しんじょの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ご飯 いか団子の煮物 いんげんのごま和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 ねぎ入り厚焼き玉子 ほうれん草の炒め物 たいみそ みそ汁	ご飯 つくねの煮物 白菜の辛子和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 カレイの甘辛煮 オクラの和風和え ふりかけ(たらこ) みそ汁
昼食	ご飯 ツナカレー 枝豆とがらりのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 鶏肉と白菜の煮物 なすの揚げ浸し かぶの香味和え フルーツ	ご飯 えびカツ ひじきの煮物 レンコンの山椒味噌和え フルーツ	ご飯 焼きそば 冷や奴 フルーツ	ご飯 ヒラスの塩麹焼き ゴーヤのスタミナ炒め もやしの酢の物 フルーツ	ご飯 のり塩風ささみ揚げ 高野豆腐と芋がらの煮物 なすのポン酢漬け フルーツ	ご飯 具だくさんオムレツ ツナと大根のコンソメ煮 がらりの梅和え フルーツ
夕食	ご飯 鶏肉の幽庵焼き さつま芋のサラダ しそ桜 みそ汁	ご飯 さばの黒酢あんかけ 切干大根のサラダ おかず生姜 すまし汁	ご飯 豚丼風煮 ブロッコリーのかにかま和え 桜大根 みそ汁	ご飯 めばるの粕漬焼き ごぼうサラダ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 豚肉と里芋の煮物 もろきゅう 刻みたたくあん みそ汁	ご飯 豆腐寄せねぎ味噌かけ 人参のサラダ たかな漬け みそ汁	ご飯 青椒肉絲 かぶの塩昆布和え しば漬け みそ汁
朝食	21(父の日)	22	23	24	25	26	27
朝食	ご飯 目玉焼き いんげんの煮物 たいみそ みそ汁	ご飯 がんもの煮物 きゅうりの味噌和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 つみれの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ロールパン&ぶどうパン ウインナー チーズといんげんのサラダ いちごジャム かぼちゃのスープ	ご飯 竹輪と昆布の煮物 がらりのオクラ和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 角揚げの煮物 白菜の信田煮 ふりかけ(野菜) みそ汁	ご飯 三色高野の煮物 もやしのゆかり和え 金山寺みそ みそ汁
昼食	ご飯 ピビンバ丼 杏仁フルーツ	ご飯 赤魚の西京焼き レタスのそぼろ炒め わさび風味漬け フルーツ	ご飯 豚肉の中華煮 さつま芋の甘煮 たまねぎのおかか和え フルーツ	ご飯 かに玉 チキンビーンズ なすの南蛮漬け フルーツ	ご飯 春巻 かぶの利休煮 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ	ご飯 家常豆腐 ベーコンときゅうりの和え物 キムチ和え フルーツ	ご飯 鶏の照り焼き ごぼうのじゃこ炒め ブロッコリーのゆず風味和え フルーツ
夕食	ご飯 ほっけの塩焼き キャベツとキノコの和え おかず生姜 みそ汁	ご飯 鶏大根煮 ブロッコリーの塩ダレ和え 赤かっぱ みそ汁	ご飯 炒り豆腐 じゃが芋ののり塩和え しば漬け みそ汁	ご飯 さわらの味噌煮 オクラと豆腐のサラダ しそ桜 すまし汁	ご飯 擬製豆腐 きのこのマスタードマリネ 青かっぱ みそ汁	ご飯 おろしソースハンバーグ ゴーヤのカレーマヨが 桜大根 みそ汁	ご飯 中華風玉子とじ煮 キャベツの生姜和え 刻みたたくあん みそ汁
朝食	28	29	30				
朝食	ご飯 三角豆腐の煮物 いんげんの錦糸和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 タレ付き肉団子 オクラの辛子和え ふりかけ(かつお) みそ汁	ご飯 自身魚しんじょの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁				
昼食	ご飯 チキンカレー かぶのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 はんぺんチーズフライ ほうれん草の煮浸し 人参のピクルス フルーツ	ご飯 豆腐のレンジじゃこ炒め がらりのツナ和え きゅうりの中華和え フルーツ				
夕食	ご飯 ヒラスのしそ塩麹焼き 枝豆とまいたけの白和え 赤かっぱ すまし汁	ご飯 豚肉のさっぱり煮 浅漬け 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 ロールキャベツ なすの味噌炒め しそ桜 すまし汁				