# 6月献立

## 15日(日)～21日(土)

| | 6月15日(日) | 6月16日(月) | 6月17日(火) | 6月18日(水) |
|---|---|---|---|---|
| 朝 | ご飯<br>卯の花<br>カリフラワーの青じそ和え<br>たいみそ<br>みそ汁（青梗菜･えのき） | ご飯<br>炒り豆腐<br>青梗菜のお浸し<br>のり佃煮<br>みそ汁(玉葱･じゃが芋) | ご飯<br>がんもと白菜の煮浸し<br>オクラとろろ<br>うめびしお<br>みそ汁(青菜･おつゆ麩) | 食パン<br>ポテトのクリーム煮<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰサラダ<br>コンソメスープ（玉葱・ワカメ）<br>牛乳 |
| 昼 | **キーマカレー**<br>大根サラダ<br>香の物(福神漬)<br>フルーツ(ミカン缶)<br>コンソメスープ(もやし・青菜) | ご飯<br>たらの西京焼き<br>付)茄子<br>切干大根の炒め煮<br>フルーツ(白桃缶)<br>若竹汁 | 肉汁うどん<br>竹輪の磯辺天<br>キャベツのお浸し<br>フルーツ(洋ナシ缶) | とうもろこし御飯<br>白身魚の野菜あん<br>野菜あん)<br>ひじきの煮物<br>マスカットゼリー<br>お吸物(素麺･葱) |
| 夕 | ご飯<br>あじのもろみ味噌焼<br>付)キャベツ<br>さつま芋のごま煮<br>浅漬け（白菜）<br>すまし汁（ﾄﾛﾛ昆布・ねぎ） | ご飯<br>**親子煮**<br>キャベツのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え<br>浅漬け（胡瓜）<br>みそ汁(麩･貝割れ) | ご飯<br>**ぶり大根**<br>もやしのカレーソテー<br>煮豆<br>みそ汁（玉葱・チンゲン菜） | ご飯<br>**豚肉のポン酢炒め**<br>小松菜の和風和え<br>昆布豆<br>みそ汁（大根・貝割） |

| | 6月19日(木) | 6月20日(金) | 6月21日(土) |
|---|---|---|---|
| 朝 | ご飯<br>野菜つみれの煮物<br>キャベツのおかか和え<br>あみ佃煮<br>みそ汁(ほうれん草･しめじ) | ご飯<br>オムレツ<br>菜の花の辛子和え<br>たいみそ<br>みそ汁(豆腐･貝割れ) | ご飯<br>納豆<br>厚揚げの煮びたし<br>梅干し<br>みそ汁(玉葱･ﾜｶﾒ) |
| 昼 | ご飯<br>**和風ハンバーグ**<br>付)スナップえんどう<br>ﾍﾞｰｺﾝとｶﾘﾌﾗﾜｰの炒め物<br>フルーツ(黄桃)<br>コンソメスープ（玉葱・コーン） | 麦ご飯<br>白身魚フライ<br>付)きゃべつ・タルタル<br>小松菜のピーナツ和え<br>フルーツ（みかん缶）<br>みそ汁(うずまき麩・長葱) | ご飯<br>八宝菜<br>**春巻き**<br>マンゴープリン<br>中華スープ(コーン・人参) |
| 夕 | ご飯<br>さばのバターポン酢焼き<br>付)なす<br>切干大根の炒め煮<br>香の物（たくあん）<br>みそ汁（かぶ・葉） | ご飯<br>**鶏肉の照り焼き**<br>付)インゲンソテー<br>さつま芋の煮物<br>うぐいす豆<br>すまし汁（ﾄﾛﾛ昆布・ねぎ） | ご飯<br>千草焼き<br>和風あん)<br>三色和え<br>香の物（しば漬け）<br>みそ汁（南瓜・葱） |

6月15日(日)

※献立内容は変更になる事がございます。

# 6月献立

22日(日)～30日(土)

| | 6月22日(日) | 6月23日(月) | 6月24日(火) | 6月25日(水) | 6月26日(木) |
|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | ご飯<br>がんもの煮物<br>カリフラワーの和風和え<br>ふりかけ(さけ)<br>みそ汁(さつま芋・葱) | ご飯<br>ミートボール<br>付)カリフラワー<br>かぶの煮物<br>みそ汁(里芋・わかめ) | ご飯<br>肉詰めいなりの含め煮<br>キャベツのゆかり和え<br>ふりかけ(のりたま)<br>みそ汁(白菜・葱) | 食パン<br>なすのミートソース煮<br>サウザンサラダ<br>コンソメスープ(ミックス・玉ね<br>牛乳 | ご飯<br>厚焼き卵<br>キャベツの梅和え<br>あみえび佃煮<br>みそ汁(小松菜・油揚げ) |
| 昼 | **焼き鳥丼**<br>白菜の磯和え<br>ピーチゼリー<br>みそ汁(大根・大根の葉) | ご飯<br>**たらの煮付け**<br>付）花麩<br>萌黄和え<br>フルーツ（パイン缶）<br>すまし汁（高野豆腐・貝割） | ご飯<br>**とんかつ**<br>付）キャベツ<br>豆腐サラダ<br>オレンジゼリー<br>みそ汁（かぼちゃ・大根葉） | ご飯<br>白身魚の香味だれ<br>付)いんげん<br>じゃがいもの煮物<br>ぶどうゼリー<br>お吸い物(素麺・貝割れ) | ご飯<br>**鶏肉のトマトソースかけ**<br>付)ブロッコリー<br>野菜ソテー<br>フルーツ(黄桃缶)<br>コンソメスープ(冬瓜・絹さや) |
| 夕 | ご飯<br>さわらの粕漬け<br>付)いんげん・花人参<br>マカロニサラダ<br>香の物(桜だいこん)<br>すまし汁(椎茸・ﾜｶﾒ) | ご飯<br>かに玉<br>付）揚げナス<br>ぎょうざ<br>うぐいす豆<br>すまし汁（きくらげ・もやし） | 麦ご飯<br>ほきのみそマヨネーズ焼き<br>付)ブロッコリー<br>きゅうりの酢の物<br>香の物（つぼ漬け）<br>みそ汁（ほうれん草・えのき） | ご飯<br>**豚肉のオイスター炒め**<br>青梗菜の中華和え<br>浅漬け（キャベツ）<br>みそ汁（白菜・しいたけ） | ご飯<br>さばの生姜焼き<br>付)さつま芋<br>酢味噌和え<br>漬物(桜大根)<br>みそ汁(たまねぎ・麩) |

| | 6月27日(金) | 6月28日(土) | 6月29日(日) | 6月30日(月) |
|---|---|---|---|---|
| 朝 | ご飯<br>里芋のそぼろあん<br>ほうれん草のピーナツ和え<br>うめびしお<br>みそ汁(豆腐・大根葉) | ご飯<br>ウインナーソテー<br>ミモザサラダ<br>ふりかけ(かつお)<br>みそ汁(青梗菜・うずまき麩) | ご飯<br>厚揚げのおろしあん<br>もやしの磯和え<br>ゆずみそ<br>みそ汁（青梗菜・えのき） | ご飯<br>ひじきの煮物<br>小松菜のおかか和え<br>たいみそ<br>みそ汁(大根葉・高野豆腐) |
| 昼 | **中華丼**<br>焼ビーフン<br>杏仁豆腐<br>ワンタンスープ | ご飯<br>たらのポテト焼き<br>付)甘煮人参・コーン<br>菜の花のお浸し<br>フルーツ（ミックス）<br>お吸物(若布・葱) | **夏野菜カレー**<br>コールスローサラダ<br>香の物(福神漬)<br>いちごプリン<br>コンソメスープ（キャベ・青葉 | 高菜チャーハン<br>**肉しゅうまい**<br>豆のごま和えサラダ<br>中華スープ(白菜・きくらげ) |
| 夕 | ご飯<br>あじの七味焼き<br>付)小松菜<br>きんぴらごぼう<br>香の物(しば漬け)<br>すまし汁（花麩・きざみねぎ） | ご飯<br>**豆腐野菜ハンバーグ**<br>付)インゲンソテー<br>たけのことふきの煮物<br>うぐいす豆<br>みそ汁（ｷｬﾍﾞﾂ・しめじ） | ご飯<br>チキンカツ<br>付)キャベツ<br>ねぎぬた<br>浅漬け（かぶ）<br>みそ汁（豆腐・あげ） | 麦ご飯<br>バサのナッツ焼き<br>付)ピーマンソテー<br>さつま芋の甘煮<br>香の物（つぼ漬け）<br>すまし汁（ﾊﾅﾌ・ｶｲﾜﾚ） |

※献立内容は変更になる事がございます。