

# 6月献立



1日(日)~7日(土)

|   | 6月1日(日)                                                                            | 6月2日(月)                                                                            | 6月3日(火)                                                                             | 6月4日(水)                                                                              |
|---|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝 | ご飯<br>ミートボール(甘酢)<br>ほうれん草のお浸し<br>ふりかけ(さけ)<br>みそ汁(キャベツ・大根葉)                         | ご飯<br>スクランブルエッグ<br>小松菜のお浸し<br>ふりかけ(かつお)<br>みそ汁(じゃがいも・大根葉)                          | ご飯<br>ツナ野菜炒め<br>青菜の和え物<br>のり佃煮<br>みそ汁(さつま芋・葱)                                       | 食パン<br>ハムとキャベツのソテー<br>花野菜サラダ<br>コンソメスープ (ミックス・玉葱)<br>牛乳                              |
| 昼 | ご飯<br>あじフライ<br>付) キャベツ<br>ひじき煮<br>フルーツ缶 (みかん缶)<br>コンソメスープ (ポテト・玉葱)                 | ご飯<br><b>白身魚のマスタード焼き</b><br>付) スナップエンドウ<br>切干大根煮<br>フルーツ(バナナ)<br>みそ汁(おつゆ麴・葱)       | ご飯<br><b>ぶりの照り焼き</b><br>付)揚げなす<br>若竹煮<br>フルーツ(カクテル缶)<br>すまし汁 (青梗菜・エノキ)              | 麦ご飯<br><b>たらの揚げ浸し</b><br>付)オクラ<br>きざみ昆布の炒り煮<br>ぶどうゼリー<br>みそ汁(じゃが芋・葱)                 |
| 夕 | ご飯<br><b>ポークチャップ</b><br>青じそサラダ<br>浅漬(白菜)<br>味噌汁 (わかろ)                              | ご飯<br>鶏肉の玉葱ソース<br>付)ブロッコリー<br>白菜のツナ和え<br>白花豆<br>コンソメスープ (かぶ・マッシュル)                 | ご飯<br>肉豆腐<br>カリフラワーのごま和え<br>香の物(しその実漬け)<br>かき玉汁                                     | ご飯<br>中華うま煮<br>カニ焼売<br>浅漬 (胡瓜)<br>中華スープ (もやし・人参)                                     |
|   |  |  |  |  |

|   | 6月5日(木)                                                                             | 6月6日(金)                                                                             | 6月7日(土)                                                                              |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝 | ご飯<br>がんと里芋の煮物<br>温泉卵<br>煮豆<br>みそ汁(玉葱・貝割れ)                                          | ご飯<br>じゃが芋のそぼろ炒め<br>白菜のお浸し<br>うめびしお<br>みそ汁(小松菜・えのき)                                 | ご飯<br>豆腐チャンプル<br>ブロッコリーのポン酢和え<br>ふりかけ(たらこ)<br>みそ汁(里芋・若布)                             |
| 昼 | ご飯<br><b>鶏肉の香味焼き</b><br>付)ふかし芋<br>青梗菜のごま醤油和え<br>フルーツ (パイン缶)<br>すまし汁(とろろ昆布・葱)        | ご飯<br>チキンかつ<br>付) キャベツ<br>青じそサラダ<br>ぶどうゼリー<br>コンソメスープ (ポテト・玉葱)                      | ご飯<br>鶏肉のゴマ照り焼き<br>付)オニオンソテー<br>小松菜のお浸し<br>マスカットゼリー<br>みそ汁(白菜・葱)                     |
| 夕 | ご飯<br>あじの煮付け<br>付)花麴<br>萌黄和え<br>香の物(しば漬け)<br>みそ汁 (油揚げ・キャベツ)                         | ご飯<br><b>豚肉の生姜焼</b><br>付)キャベツ<br>切干大根サラダ<br>香の物 (たくあん)<br>みそ汁 (ほうれん草・しめじ)           | ご飯<br><b>さばの塩焼き</b><br>付)大根おろし<br>ほうれん草ピーナッツ和え<br>うぐいす豆<br>すまし汁(麴・葱)                 |
|   |  |  |  |

6月2日(月)

ローズの日



※献立内容は変更になる事がございます。

# 6月献立



8日(日)～14日(土)

|   | 6月8日(日)                                                                            | 6月9日(月)                                                                            | 6月10日(火)                                                                            | 6月11日(水)                                                                             |
|---|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝 | ご飯<br>がんもの煮物<br>ﾎﾝﾎﾝ菜のお浸し<br>ふりかけ(しそ)<br>みそ汁(玉葱・おつゆ麩)                              | ご飯<br>はんぺん和大根の煮物<br>白菜のおかか和え<br>ふりかけ(のりたま)<br>みそ汁(さつま芋・貝割れ)                        | ご飯<br>厚揚げの含め煮<br>菜の花のお浸し<br>梅干し<br>みそ汁(もやし・葱)                                       | 食パン<br>ミートボール(ナポリタン)<br>小松菜ソテー<br>コンソメスープ (かぶ・マッシュルーム)<br>牛乳                         |
| 昼 | ご飯<br><b>肉団子の中華炒め</b><br>海鮮しゅうまい<br>フルーツ(パイナップル)<br>中華スープ (えのき・ねぎ)                 | <b>味噌バターラーメン</b><br>春巻き<br>青梗菜のナムル<br>マンゴープリン                                      | ご飯<br>赤魚の塩麹焼き<br>付)花人参<br>さつま芋の昆布煮<br>フルーツ (白桃缶)<br>みそ汁(豆腐・大根葉)                     | 二色丼<br>ひじきサラダ<br>オレンジゼリー<br>みそ汁(ワカメ・ねぎ)                                              |
| 夕 | ご飯<br>さわらの南部焼き<br>付) 焼きねぎ<br>里芋の煮物<br>香の物 (たくあん)<br>みそ汁 (かぶ・かぶ葉)                   | 麦ご飯<br>あじのみりん焼き<br>付)小松菜<br>冷奴<br>香の物(しその実漬)<br>みそ汁(麩・かぶの葉)                        | ご飯<br><b>麻婆豆腐</b><br>なすの含め煮<br>カリフラワーの甘酢漬<br>すまし汁 (花麩・ｷﾞ)                           | ご飯<br><b>たらのムニエル</b><br>付)スナップエンドウ<br>春雨サラダ<br>香の物 (しば漬)<br>すまし汁(とろろ昆布・葱)            |
|   |  |  |  |  |

|   | 6月12日(木)                                                                            | 6月13日(金)                                                                            | 6月14日(土)                                                                             |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝 | ご飯<br>納豆<br>豚肉と大根の煮物<br>あみえび佃煮<br>みそ汁(青菜・うずまき麩)                                     | ご飯<br>ウインナーソテー<br>白菜の塩昆布和え<br>たいみそ<br>みそ汁(もやし・油揚げ)                                  | ご飯<br>はんぺんの卵とじ<br>ツナと青梗菜の和え物<br>ふりかけ(かつお)<br>みそ汁(大根・若布)                              |
| 昼 | ご飯<br>鶏肉の照り焼き<br>付)ブロッコリー<br>マカロニサラダ<br>フルーツ(バナナ)<br>コンソメスープ (マッシュルーム・豆苗)           | ご飯<br>さばの煮付け<br>付) いんげん<br>れんこんのピリ辛炒め<br>フルーツ(カクテル缶)<br>みそ汁(玉葱・貝割)                  | ご飯<br><b>豚肉の味噌炒め</b><br>大根のゆかり和え<br>フルーツ (黄桃缶)<br>お吸物(小花麩・青菜)                        |
| 夕 | ご飯<br><b>かに玉</b><br>付)ナス<br>青梗菜の煮浸し<br>白花生<br>中華スープ (豆腐・わかめ)                        | ご飯<br><b>ミートローフ</b><br>付)ブロッコリー<br>もやし中華炒め<br>香の物(しその実漬)<br>コンソメスープ (えのき・ピーマン)      | ご飯<br>厚揚げの旨煮<br>かに焼売<br>香の物(たくあん)<br>みそ汁 (ほうれん草・玉葱)                                  |
|   |  |  |  |

6月11日(水)

傘の日



※献立内容は変更になる場合がございます。