

〇〇 2022年 6月 献立表 〇〇 [常食]

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)	
朝食		ご飯 (麦入り) みそ汁 (白菜、油揚げ) シーチキンの煮びたし 野菜ソテー 牛乳150	ご飯 (麦入り) みそ汁 (大根、ネギ) チンゲン菜とハムの炒め物 ミートボール 牛乳150	食パン (いちごジャム) ミルクココア 三色野菜の炒り卵 みかん缶	ご飯 (麦入り) みそ汁 (じゃがいも、人参) 卵とキャベツの炒め物 オクラのゴマ和え 牛乳150	フレンチトースト ミネストローネ ブロッコリーとベーコン炒め バナナヨーグルト	
昼食		野菜のにゅうめん 大根の白和え ワッフル	ご飯 (麦入り) みそ汁 (豆腐、ワカメ) 鶏もも肉の照り焼き もやしときゅうりの和え物 浅漬け	豚丼 みそ汁 (ナス、しめじ) 和風サラダ イチゴヨーグルト	皿うどん 白菜スープ 杏仁豆腐	焼き豚炒飯 ワンタンスープ 中華サラダ クレープ	
夕食		ご飯 (麦入り) みそ汁 (ホウ草、お麩) 肉じゃが きゅうりとかきの酢の物のり佃煮	ご飯 (麦入り) みそ汁 (かぼちゃ、えのき) かじきのしょうが焼き 卵サラダ 洋梨缶	ご飯 (麦入り) すまし汁 (豆腐とみつば) さばの味噌煮 ほうれん草のからし和え きんとき豆	ご飯 (麦入り) みそ汁 (もやし、にら) 白身魚の卵とじ かぼちゃサラダ こぶの佃煮	ご飯 (麦入り) コンソメスープ 豚肉と茄子のカレーソース煮 ブロッコリーのカニカマあん パイナップル	
	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	
朝食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (白菜、油揚げ) ウイナーと野菜のソテー プレーンオムレツ 牛乳150	パン (レーズン、あんぱん) パンプキンポタージュ トマト入りスクランブル バナナ	ご飯 (麦入り) みそ汁 (かぼちゃ、ねぎ) 厚揚げの卵とじ とろろ芋 牛乳150	ご飯 (麦入り) みそ汁 (大根、お麩) 竹輪と人参の炒め物 納豆 牛乳150	食パン (ブルーベリージャム) ミルクティー 卵、ハム、野菜の炒め パイ缶	ご飯 (麦入り) みそ汁 (豆腐、ワカメ) 温泉卵の野菜あんかけ 白菜のピザ和え 牛乳150	ロングライフパン ベジタブルミルクスープ ゆで野菜 キウイフルーツ
昼食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (豆腐、ネギ) 鮭の野菜あんかけ 大根と竹輪の煮物 さくら漬け	ご飯 (麦入り) 豆腐スープ 酢豚 大根とパプリカの胡麻和えサ ぶどう (デラウェア)	つけ麺 蒸し鶏の和風サラダ マンゴープリン	ご飯 (麦入り) みそ汁 (キャベツ、油揚げ) かじきのピリ辛焼き 高野豆腐の煮付け カブの酢の物	ご飯 (麦入り) みそ汁 (じゃがいも、ねぎ) 豚肉の香味炒め ひじきの白和え きゅうりの浅漬け	焼きうどん ワンタンスープ みるくぷりん	ポークハヤシ ゴマドレサラダ みかんジュース
夕食	ご飯 (麦入り) 卵と桜エビのスープ ホイコーロー 青梗菜の中華和え 味付けのり	ご飯 (麦入り) みそ汁 (ホウ草、お麩) 鯖の朝鮮焼き 白菜とさつま揚げの煮物 オレンジ	ご飯 (麦入り) 豆腐のおすまし カレーのおろし煮 なすの味噌炒め もも缶	ご飯 (麦入り) わかめスープ 麻婆茄子 春雨サラダ 白いんげん豆	ご飯 (麦入り) かきたま汁 サワラのレモンパッサン焼き 切干し大根の煮物 即席漬け	ご飯 (麦入り) コンソメスープ 豚肉と茄子のトマト煮 スパゲティサラダ しば漬け	ご飯 (麦入り) みそ汁 (もやし、人参) かじきの照り焼き 小松菜のおかかマヨ和え みかん缶
	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	
朝食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (白菜、油揚げ) にらともやしの卵とじ なめたけおろし 牛乳150	パン (黒糖ロール、スティック) コーンポタージュ ジャーマンポテト オレンジ	雑炊 みそ汁 (じゃがいも、人参) 金平ごぼう ヨーグルト	ご飯 (麦入り) みそ汁 (ナス、しめじ) ハムと野菜のソテー ミートボール 牛乳150	食パン (りんごジャム) ミルクコーヒー ポパイエッグ もも缶	ご飯 (麦入り) みそ汁 (じゃがいも、ねぎ) 巣ごもり卵 もやしのごま酢和え 牛乳150	ツナのマヨネーズトースト ポテトスープ ベーコンと野菜のソテー 牛乳150
昼食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (キャベツ、お麩) 鯖のゴマ焼き きゅうりとかきの酢の物のり ぶどう (デラウェア)	ご飯 (麦入り) みそ汁 (大根、ネギ) カレーのカレーソースかけ たまごサラダ しば漬け	冷やし中華 シウマイ ジョア	★誕生日会メニュー★ ♪選べるパン カフェオレ シーザーサラダ	ご飯 (麦入り) みそ汁 (キャベツ、油揚げ) あじの南蛮漬け ひじきとさつま揚げの煮物 べつたら漬け	三色丼 みそ汁 (玉ねぎ、ワカメ) 胡麻風味サラダ プリン	スパゲッティ・ナポリタン 具だくさんスープ コーヒーゼリー
夕食	ご飯 (麦入り) じゃがいものスープ 鶏肉のピリ辛焼き 小松菜のごまあえ うぐいす豆	ご飯 (麦入り) みそ汁 (ホウ草、お麩) 豚肉のみそ焼き がんもの煮物 野菜菜漬け	ご飯 (麦入り) 卵と桜エビのスープ 鶏肉と玉ねぎの煮物 人参のごま和え のり佃煮	ご飯 (麦入り) 豆腐のおすまし つくね焼き かぼちゃの煮物 パイ缶	ご飯 (麦入り) みそ汁 (かぼちゃ、えのき) 筑前煮 ブロッコリーの塩昆布和え 即席漬け	ご飯 (麦入り) 青菜のスープ じゃが豚チンジャオロースー 大根と根菜の煮物 キウイフルーツ	ご飯 (麦入り) わかめスープ 豚肉のキムチ炒め 春雨サラダ きゅうりの浅漬け
	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	
朝食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (ホウ草、お麩) 小松菜とベーコン炒め オムレツ (ほうれん草) 牛乳150	パン (レーズン、ピザ) パンプキンポタージュ 卵とキャベツの炒め物 バナナ	ご飯 (麦入り) みそ汁 (ナス、しめじ) 豆腐の卵とじ とろろ芋 牛乳150	ご飯 (麦入り) みそ汁 (大根、お麩) ほうれん草のソテー 納豆 牛乳150	食パン (いちごジャム) ミルクココア ツナスクランブルエッグ パイ缶	ご飯 (麦入り) みそ汁 (じゃがいも、ねぎ) 油麩の卵とじ 小松菜としめじの煮浸し 牛乳150	クリームパン じゃがいものミルクスープ ゆで野菜 キウイフルーツ
昼食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (玉ねぎ、お麩) 豚肉とかぼちゃのオイスター炒め もやしときゅうりの和え物 野菜菜漬け	五目おこわ みそ汁 (もやし、人参) コロケ アロエヨーグルト	肉味噌うどん オクラのしらす和え ヤクルト	牛丼 みそ汁 (かぼちゃ、えのき) ほうれん草のごまあえ ゼリー	ご飯 (麦入り) かきたま汁 サワラの西京漬け きのご豆腐 ブロッコリーの塩昆布和え	★夏祭り★ 焼きそば フランクフルト たこ焼き ポテトフライ	キーマカレー チーズ入り野菜サラダ フルーチェピーチ
夕食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (もやし、油揚げ) カレーの煮つけ ホウ草のおかかマヨ和え 白菜漬け	ご飯 (麦入り) キャベツのスープ 鶏ときこのトマトクリーム ブロッコリーのお浸し 甘酢漬け	ご飯 (麦入り) 大根とハムのスープ 鮭の味噌マヨ焼き さつまいもの煮物 小松菜のお浸し	ご飯 (麦入り) みそ汁 (じゃがいも、人参) 鶏もも肉のガーリック焼き グリーンサラダ しば漬け	ご飯 (麦入り) みそ汁 (もやし、にら) 麻婆豆腐 じゃがいもとワカメの煮物 きんとき豆	ご飯 (麦入り) みそ汁 (キャベツ、ワカメ) チキンピカタ マカロニサラダ パイナップル	ご飯 (麦入り) 大根スープ 厚揚げと野菜の味噌炒め たたききゅうり 白菜漬け
	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)			
朝食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (豆腐、ネギ) はんぺんの卵とじ なめたけおろし 牛乳150	パン (黒糖ロール、チョコスティック) コーンポタージュ ジャーマンポテト キウイフルーツ	ご飯 (麦入り) みそ汁 (かぼちゃ、ねぎ) 高野豆腐の卵とじ きんとき豆 牛乳150	食パン (りんごジャム) ミルクコーヒー 三色野菜の炒り卵 バナナ			
昼食	ご飯 (麦入り) かきたま汁 アジのゴマつけ揚げ 小松菜としめじの煮浸し カップチーズケーキ	親子丼 みそ汁 (白菜、お麩) ヨーグルトのヘルシーサラダ なすの浅漬け	冷やしたぬきうどん とうがんのそぼろ煮 あんみつ	牛肉ときのこの混ぜご飯 みそ汁 (白菜、油揚げ) コロケ ジョア			
夕食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (もやし、にら) タンダリーチキン 野菜と豆腐の煮物 のり佃煮	ご飯 (麦入り) えびの中華スープ キムチ豆腐 ほうれん草のごまあえ みかん缶	ご飯 (麦入り) 小松菜とえのきのすまし汁 かじきのお好み焼き風 にんじんシリシリ もも缶	ご飯 (麦入り) みそ汁 (大根、ネギ) カレーのおろし煮 五目金平 パイ缶			