

〇〇 2023年 6月 献立表 〇〇 [常食]

			1 (木)	2 (金)	3 (土)	4 (日)	
朝食			ご飯(麦入り) みそ汁(白菜、油揚げ) いわし缶の煮びたし にんじんシリシリ 牛乳150	バターロール(ブルーベリー) 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(大根、ネギ) ピーマンのソテー ミートボール 牛乳150	フレンチトースト キャベツのスープ じゃがいものスクランブル バナナ	
昼食			ご飯(麦入り) わかめスープ あじの南蛮漬け 大根の白和え たくあん漬け	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 白菜の浅漬け	牛丼 みそ汁(ナス、しめじ) 和風サラダ イチゴヨーグルト	焼きそば 白菜スープ 杏仁豆腐	
夕食			ご飯(麦入り) みそ汁(ホウレン草、お麩) 肉じゃが きゅうりとたかの酢の物のり佃煮	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 味付けのり	
	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)	11 (日)
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、油揚げ) ほうれん草の炒り卵 キュウリとちくわのピーナツ 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(白菜、油揚げ) ウインナーと野菜のソテー ゆで卵 牛乳150	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	バターロール(ピーナツジ) 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(大根、お麩) 竹輪と人参の炒め物 納豆 牛乳150	ジャムパン ベジタリアンスープ ゆで野菜 キウイフルーツ
昼食	ご飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、ねぎ) 豚肉の香味炒め ひじきの煮物 キウイフルーツ	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	つけ麺 蒸し鶏の和風サラダ マンゴープリン	ご飯(麦入り) 豆腐スープ 酢豚 ほうれん草のお浸し ぶどう(デラウェア)	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	焼き豚炒飯 ワンタンスープ 中華サラダ クレープ	焼きうどん 豆腐の和風スープ みるくぷりん
夕食	ご飯(麦入り) コンソメスープ ロールキャベツのクリーム煮 カリフラワーとベーコン炒め たくあん漬け	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) みそ汁(ホウレン草、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 カレイのおろし煮 なすの味噌炒め もも缶	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 大根の浅漬け	ご飯(麦入り) かきたま汁 サワラの味噌パッパ焼き 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
	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)	18 (日)
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ワカメ) 温泉卵の野菜あんかけ 白菜のピーナツ和え 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 もも缶	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	雑炊 みそ汁(じゃがいも、人参) 金平ごぼう ヨーグルト	バターロール(イチゴジャム) ミルクコーヒー ポパイエッグ オレンジ	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	クリームパン 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、油揚げ) 鶏肉のチーズ焼き とうがんの含め煮 べったら漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、えのき) 鯖のゴマ焼き きゅうりとシラスの酢の物 ぶどう(デラウェア)	肉味噌うどん オクラのしらす和え ヤクルト	★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(大根、ネギ) カレイのカレーソースかけ たまごサラダ しば漬け	三色丼 みそ汁(キャベツ、油揚げ) 胡麻風味サラダ コーヒーゼリー	☆昼食作り☆ みそ汁(キャベツ、油揚げ)
夕食	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	ご飯(麦入り) じゃがいものスープ 鶏肉のピリ辛焼き キャベツのごま和え うぐいす豆	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) 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) みそ汁(ホウレン草、お麩) 豚肉のみそ焼き がんもの煮物 野菜漬け	ご飯(麦入り) きのこのおすまし 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
	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)	25 (日)
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、ねぎ) 巣ごもり卵 もやしのごま酢和え 牛乳150	パン(レーズン、ピーナツ) クリームスープ 卵、ハム、野菜の炒め バナナ	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、人参) 小松菜とベーコン炒め とりそぼろ 牛乳150	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	食パン(りんごジャム) 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(大根、お麩) ほうれん草のソテー 納豆 牛乳150	あんぱん 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) じゃがいもと青菜のスープ サワラの西京漬け いり豆腐 たくあん漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、お麩) 豚肉とかぼちゃのオムレツ炒め ひじきとさつま揚げの煮物 ヨーグルト	冷やし中華 シウマイ 杏仁豆腐	五目おこわ みそ汁(もやし、にら) コロッケ アロエヨーグルト	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、ワカメ) タラのきのこソースかけ かぼちゃサラダ しば漬け	カレーピラフ チーズ入り野菜サラダ フルーチェピーチ	他人丼 みそ汁(豆腐、ネギ) 小松菜のからし和え プリン
夕食	ご飯(麦入り) わかめスープ 豚肉のキムチ炒め 春雨サラダ もも缶	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、油揚げ) カレイの煮つけ マカロニサラダ 白菜の浅漬け	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 べったら漬け	ご飯(麦入り) 具だくさんスープ 鮭の味噌マヨ焼き さつまいもの煮物 ほうれん草のお浸し	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 白菜と豆腐の煮びたし きんとき豆	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、にら) そわりマーボー豆腐 ササミと野菜のゴマ和え パイナップル	ご飯(麦入り) 具だくさんスープ チキンピカタ ブロッコリーとツナのサラダ こぶの佃煮
	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)		
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、お麩) 油麩の卵とじ 白菜のピーナツ和え 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(じゃがいも、人参) はんぺんの卵とじ オクラのしらす和え 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ワカメ) 野菜の卵とじ オクラのしらす和え 牛乳150	バターロール(マーマレード) ミルクコーヒー 三色野菜の炒り卵 バナナ		
昼食	ポークハヤシ ゴマドレサラダ みかんジュース	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、ねぎ) 鯖の塩焼き 小松菜と豚肉の煮浸し しば漬け	冷やしたぬきうどん とうがんのそぼろ煮 あんみつ	ブルコギ丼 春雨スープ ヨーグルトのヘルシーサラダ ゼリー	ご飯(麦入り) コンソメスープ ポークチャップ ポテトサラダ たくあん漬け		
夕食	ご飯(麦入り) 青菜のかきたま汁 厚揚げと野菜の味噌炒め じゃがいもとワカメの煮物 たたききゅうり	ご飯(麦入り) 青菜のスープ 鶏もも肉のみそ焼き ひじきの白和え 浅漬け	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 ぶどう(デラウェア)	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、油揚げ) 魚のパン粉焼き 厚揚げ煮物 白菜漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、ネギ) カレイのおろし煮 五目金平 うぐいす豆		