



6月の献立表



	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		米飯150g 味噌汁(しめじ) ふきとミニがんもの含め煮 ほうれん草のお浸し 漬け物	米飯150g 清汁(卵麩・ねぎ) キャベツのソテー 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) 厚揚げ野菜炒め煮 煮豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(焼豆腐・かいわれ) ベーコンと野菜の炒め煮 たらこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(小松菜・油揚げ) 冬瓜のとりみ炒め煮 きのこポン酢 のり佃煮	米飯150g 味噌汁(あおさ) キャベツとかまぼこの炒め煮 納豆 漬け物
昼食		米飯150g 味噌汁(板麩・ねぎ) 鶏肉の肉じゃが風 野菜の生姜マヨサラダ	ツナサンド チキンと白菜の中華煮 もやしのごまサラダ リンゴジュース	米飯150g すまし汁(豆腐・わかめ) 梅おろしの蒸しつくね ブロッコリーごまマヨ和え	天津飯 中華風スープ 中華風酢の物	米飯150g ワカメスープ 豆腐チャンプルー じゃが芋たらこ炒め	ロコモコ丼 ワカメスープ アスパラのごまマヨ和え
夕食		米飯150g 吸い物(ワカメ) ピーマン肉詰め かぼちゃいとこ煮	米飯150g 味噌汁(あおさ・しろ) 豚肉といんげんの煮付 さつま芋レモン煮	米飯150g すまし汁(椎茸・えのき) サバの香り味噌焼き 人参しりしり	米飯150g 吸い物(卵麩・豆苗) 豚肉のオイスター煮込み もやしサラダ	米飯150g 春雨スープ アジフライ 白菜サラダ	米飯150g 清汁(とろろ昆布) 薄切り大根と豚の照煮 味噌マヨ和えサラダ
3時		たこ焼き 牛乳	甘辛せんべい 牛乳	みかんヨーグルト	一口まんじゅう 牛乳	あずきプリン	果物
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	米飯150g 味噌汁(かぶ・かいわれ) 野菜炒め 長いもとろろ 漬け物	米飯150g すまし汁(小松菜・しめじ) なすの味噌炒め 煮豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(豆苗・卵麩) 白菜とウインナーの炒め煮 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(ぜんまい・油揚げ) 厚揚げの野菜煮 ささ身ごまダレ和え 漬け物	米飯150g 味噌汁(絹さや・ねぎ) ひじき五目煮 ちくわの辛子和え 漬け物	米飯150g 味噌汁(なす・油揚げ) ブロッコリーの塩炒め 大豆煮 梅干し	米飯150g 味噌汁(花麩・ねぎ) 冬瓜の中華煮 たらこ 漬け物
昼食	米飯150g 清汁(小松菜・板麩) 鶏つくねのねぎ味噌焼き 焼きなす	米飯150g 味噌汁(かぶ・油揚げ) 豚とごぼうの玉子とし 里芋とイカの煮物	♪選択食♪ ≪ A ≫ 焼きカレー ≪ B ≫ ガーリックバター醤油パスタ コンソメスープ もやしと大根のサラダ	米飯150g 吸い物(板麩) 2種のコロケ わかめの酢の物	とろろそば 揚げ出し豆腐 漬け物	ソース焼きそば 中華風スープ きんぴらごぼう	ミックスサンドイッチ えのきのスープ ポテトサラダ 豆乳
夕食	米飯150g 味噌汁(なめこ・油揚げ) 豚肉の生姜焼き 豆腐とワカメのサラダ	米飯150g 味噌汁(じゃがいも) 白身フライタルソース 切り昆布炒め煮	米飯150g すまし汁(豆腐・あおさ) 油揚げの五目包み煮 ブロッコリーの和風サラダ	米飯150g 味噌汁(玉ねぎ、油揚げ) チキンバジル じゃがいもソテー	米飯150g 味噌汁(ふき・油揚げ) 中華風肉団子 切干大根の中華サラダ	米飯150g とろろ昆布のスープ 白身フライオーロラソース いんげん炒め	米飯150g すまし汁(かぶ) 豚肉ときくらげの玉子炒め 青菜ピーナツ和え
3時	黒糖ミルクせんべい 牛乳	水ようかん	いちごヨーグルト	甘辛せんべい 牛乳	一口まんじゅう 牛乳	シュークリーム 牛乳	果物
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	米飯150g 味噌汁(削り昆布・しろ) 白菜炒め 冷奴 漬け物	米飯150g 味噌汁(豆腐・わかめ) がんも野菜の炒め煮 長芋とろろ 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・かいわれ) 鶏肉とたけのこの塩炒め たらこ 漬け物	米飯150g すまし汁(椎茸・えのき) もやしとささ身のゴマ油炒め 煮豆 梅干し	米飯150g 味噌汁(豆苗・わかめ) 高野豆腐のそぼろあん めかぶ 漬け物	米飯150g 味噌汁(ほうれん草) ひじきと厚揚げの煮物 めかぶ 漬け物	米飯150g 味噌汁(さつま芋) 豆がんと里芋の含め煮 卵みそ 漬け物
昼食	フレンチトースト ベーコンとかぶのポトフ グリーンサラダ コーヒー豆乳	☆父の日の献立☆ にぎり寿司 すまし汁 厚揚げのチーズ焼き りんごゼリー	味噌カレー牛乳ラーメン ニラチヂミ 漬け物	米飯150g 味噌汁(卵麩・しろ) 豚肉の塩麹ソテー かぼちゃはちみつ煮	チャーシュー丼 味噌汁(花麩・はんぺん) なめこおくら 漬け物	あさりの炊き込みごはん 具だくさん豚汁 キャベツ辛子和え	米飯150g 味噌汁(もやし) サバの味噌煮 トマトのわさび醤油サラダ
夕食	米飯150g 味噌汁(豆腐・わかめ) 鶏塩レモン焼き 大根ガーリック炒め	米飯150g 味噌汁(小松菜・油揚げ) 肉豆腐 キャベツの塩昆布和え	米飯150g コンソメスープ トマトミートオムレツ きのこサラダ	米飯150g 清汁(青梗菜・油揚げ) 牛肉みそ漬焼 大根浅漬けサラダ	米飯150g 清汁(板麩・絹さや) 鶏すき煮 長いもとみょうがの和え物	米飯150g 味噌汁(かぶ) 麻婆豆腐 中華風和え物	米飯150g 味噌汁(卵麩・かいわれ) 豚肉と冬瓜の照り煮 白菜の辛子醤油和え
3時	牛乳寒天	せんべい 牛乳	一口まんじゅう 牛乳	キウイシャーベット	パインヨーグルト	ホットケーキ 牛乳	果物
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	米飯150g 味噌汁(豆麩・油揚げ) 揚げなすのにんにく炒め 菜の花の和え物 すじこ	米飯150g 清汁(あおさ・ねぎ) ブロッコリーとハムのソテー 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(豆腐・油揚げ) キャベツとかまぼこの炒め煮 たらこ 漬け物	米飯150g 清汁(板麩・しろ) 炒り豆腐 なめたけおくら 漬け物	米飯150g 味噌汁(豆腐、わかめ) 冬瓜のそぼろ炒め煮 きのことろろ 漬け物	米飯150g 味噌汁(玉ねぎ、わかめ) 大判揚げと野菜の炒め物 ほうれん草のなめたけ和え のり佃煮	米飯150g 味噌汁(卵麩・しろ) ウインナーとキャベツの炒め煮 スクランブルエッグ 漬け物
昼食	ロールパン かぼちゃのシチュー ツナサラダ ぶどうジュース	冷やし中華 里芋のずんだ和え ひじき煮	炊き込みごはん お吸い物 なすの挟み煮 漬け物	米飯150g コーンスープ 白身フライの野菜あんかけ オクラ和風サラダ	☆ご当地献立：島根県☆ 蒸し寿司 すまし汁(花麩・三つ葉) ほうれん草のごま和え 紅白ぜんざい	米飯150g すまし汁(かぶ) サバの生姜味噌焼き きんぴらごぼう	キーマカレー 清汁(豆腐・ねぎ) ツナサラダ 福神漬
夕食	米飯150g 味噌汁(とろろ昆布・えのき) 豚肉ともやしのチャンプルー 長芋おかか和え	米飯150g すまし汁(椎茸・えのき) 鶏肉のおろし鍋風煮 わかめとなめたけ和え	米飯150g コンソメスープ デミソースハンバーグ 海藻サラダ	米飯150g 味噌汁(しめじ・じゃがいも) チキンの塩昆布バター焼 ひじきとごぼうの煮物	米飯150g 清汁(しめじ・あおさ) 韓国風肉豆腐 ところてん	回鍋肉丼 中華風スープ いんげんごま和え	米飯150g すまし汁(椎茸・三つ葉) 鶏と春雨のオイスター煮 ブロッコリー中華和え
3時	おせんべい 牛乳	フルーツシャーベット	一口まんじゅう 牛乳	カフェオレゼリー	蒸しケーキ(いちご) 牛乳	★お誕生日ケーキ 牛乳	水ようかん
	28	29	30				
朝食	米飯150g 味噌汁(わかめ・豆苗) 豚肉と焼豆腐のとりみ炒め 長いもとろろ 漬け物	米飯150g 味噌汁(じゃがいも・しろ) ブロッコリーの塩炒め たらこ 漬け物	米飯150g すまし汁(椎茸・ほうれん草) 大根とひき肉の煮物 梅干し 漬け物				
昼食	米飯150g すまし汁(舞茸・ねぎ) イワシの梅煮 もずく酢	ロールパン 卵スープ 茄子とトマトのグラタン きゅうりとセロリのオレンジサラ	米飯150g 味噌汁(あおさ・なめこ) 赤魚のねぎ風味蒸し 切干大根の炒め煮				
夕食	米飯150g ワカメスープ アジフライの味噌ソースがけ キャベツとしらすのチーズサラダ	米飯150g 清汁 豆腐ステーキごま坦ソース 春雨ごま酢和え	米飯150g 味噌汁(豆麩・しろ) スペイン風オムレツ きゅうりとトマトのサラダ				
3時	甘辛せんべい 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	シュークリーム 牛乳				