

# 6月 献立表

期 間：2024/6/1~2024/6/30

	日	月	火	水	木	金	土
							1
朝食							御飯 冬瓜とさつま揚げの煮物 きのこ卵焼き 味噌汁(小松菜、麩)
昼食							魚介のカレーライス(ロケット:てるてるカレー) ステーキとパスタの炒め トマトサラダ 漬物(福神漬)
夕食							御飯 鶏肉のみぞれ煮 竹輪と人参の炒め カリフラワーのミネソラ あえ
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	御飯 ブロッコリーの洋風煮 いわしのおかか煮 味噌汁(もやし、わかめ)	御飯 ビーツとソーセージの煮物 オクラ納豆 味噌汁(さつま芋しめじ)	御飯 あさりと小松菜の煮物 そぼろ 味噌汁(大根、トマト)	御飯 ステーキとパスタの煮物 ミニオムレツ 味噌汁(豆腐、トウモロコシ)	御飯 ひじきと枝豆の煮物 肉団子 味噌汁(なす、油揚げ)	御飯 車麩と野菜の煮物 玉子焼き 味噌汁(ジャガイモ、わかめ)	御飯 ビーツとサマアゲの炒め煮 サバの味噌煮 味噌汁(油揚げ、トマト)
昼食	御飯 肉団子と大根の煮物 じゃが芋の炒め かつとしらすの和え物 味噌汁(油揚げ、ほうれん草)	御飯 山菜そば 玉子巾着の煮物 胡麻とうふ トマトの塩昆布あえ	御飯 マグロカツ 切干大根の煮物 海草サラダ 味噌汁(玉ねぎ、麩)	御飯 煮込みハンバーグ アスパラとジャガイモの炒め キャベツのサラダ ビーツと椎茸のスープ	御飯 チキンカレー 五目卵焼き トマトと胡瓜のサラダ 青梗菜とねぎのスープ	御飯 白身魚の野菜あん さつまいもの小豆煮 ささみと枝豆の和物 根菜の汁物	御飯 生姜御飯 から揚げ 冬瓜と桜えびの煮物 青梗菜のからしあえ 味噌汁(アサリ、三つ葉)
夕食	御飯 豚肉と玉子の炒め かぼちゃの煮物 キャベツとカブのサラダ	御飯 鯖の照り焼き ミニ豆腐 ごぼうサラダ	御飯 鶏肉の塩いり焼き 春雨の炒め 青菜のお浸し	御飯 つみれと野菜の煮物 里芋の甘辛炒め トマトとハムの和え物	御飯 鮭の味噌焼き 豆腐の鶏そぼろあん いんげん生姜和え	御飯 鶏肉のトマトソースかけ きのこのバター炒め わかめサラダ	御飯 麦入り御飯 あじさんがやき なすとひき肉のみそ炒め 長芋とろろ
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	御飯 キャベツとウイナーの煮物 三色豆 味噌汁(豆腐、あおさ)	御飯 えびつみれと野菜の煮物 納豆山かけ 味噌汁(ジャガイモ、葱)	御飯 ハムととうふきの煮物 だし巻き玉子 味噌汁(玉ねぎ、油揚げ)	御飯 ガレットと野菜の煮物 鮭フレーク 味噌汁(小松菜、麩)	御飯 ブロッコリーとソーセージの煮物 トマトムッ 味噌汁(里芋、しめじ)	御飯 切干大根の煮物 いわしみぞれ煮 味噌汁(ジャガイモ、あおさ)	御飯 ツナじゃが 肉団子 味噌汁(キャベツ、わかめ)
昼食	御飯 豚肉と玉葱の梅炒め 里芋田楽 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ、麩)	御飯 たらこニール 三色ビーツ炒め キャベツの和え物 スープ(パスタ、玉ねぎ)	御飯 肉団子の甘酢あん 厚揚げの煮物 ナムル ゆずの中華スープ	御飯 あじ香味だれ 煮物(かぼちゃ) ほうれん草ビーツ和え すまし汁(椎茸、豆腐)	御飯 鶏照り焼き 茄子の生姜醤油炒め ポテトサラダ 味噌汁(かつら、トウモロコシ)	御飯 カレーうどん つみれと大根の山椒煮 金時豆 キャベツの梅和え	御飯 メンチカツ アサリと小松菜の煮浸し ミニ豆腐 味噌汁(なめこ、大根)
夕食	御飯 かますの塩焼き 枝豆のポテトサラダ ビーツの塩昆布和え	御飯 鶏肉のオムレツ炒め がんもと人参の煮物 里芋の梅おかか和え	御飯 さばのごまみりん焼き キャベツとたまごの炒め かつとかつらの和え物	御飯 肉野菜炒め トマトのごまおかかあえ 春雨サラダ	御飯 鮭の南蛮漬け さつまいも甘煮 枝豆と豆腐の和え物	御飯 麻婆豆腐 帆立とパスタの炒め 青梗菜のごま和え	御飯 えびのクリーム煮 たまごと和え物の炒め しらすサラダ

	16	17	18	19	20	21	22
朝食	御飯 筍と厚揚げの煮物 玉子焼き 味噌汁(人参、I片)	御飯 ひじきの煮物 オクラ納豆 味噌汁(大根、油揚)	御飯 キャベツとウイナの煮物 鱈の昆布煮 味噌汁(里芋、あおさ)	御飯 ブロッコリーとソーセージの煮物 ミニオムレツ 味噌汁(人参、ジャガイロ)	御飯 3色きんぴら いわしの生姜煮 味噌汁(I片、玉葱)	御飯 キャベツとつみれの煮物 金時豆 味噌汁(トコロナブ、豆腐)	御飯 高野豆腐と牛蒡の煮物 鮭フレーク 味噌汁(ホウレンソウ、油揚)
昼食	御飯 さばの味噌煮 がんもと茄子の煮物 ほうれん草の海苔和え けんちん汁	麦入り御飯 鶏肉と牛蒡の炒り煮 ピーマンとしらすの炒め とろろ山葵醤油あえ 味噌汁(もやし、椎茸)	ごまだれうどん ふんわり天 だし巻き玉子焼 胡瓜と桜えびの和え物	御飯 鮭の塩焼き 厚揚げと南瓜の煮物 インゴットのピーマン炒め 味噌汁(里芋、葱)	御飯 アジ肉野菜炒め 春雨の中華煮 トマトの和え物 椎茸とわかめのスープ	御飯(デイ枝豆or肉みそ) 鯖の梅しそソース 小松菜の煮びたし スパゲティサラダ 味噌汁(イタダキ、茄子)	御飯 鶏ときのこのバター醤油焼き がんもの煮物 ツナサラダ 味噌汁(鮭、葱)
夕食	御飯 豚肉のねぎ塩炒め かぼちゃの煮物 えびマヨサラダ	御飯 野菜入り卵焼き ソーセージとアスパラのバター炒め イタダキとトマトのサラダ	御飯 肉団子のみぞれ煮 きんぴらごぼう 南瓜とささみのサラダ	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 なすの揚げ浸し ミめかぶ豆腐	御飯 カレーのムニエル 枝豆とピーマンの煮物 コーンのサラダ	御飯 親子煮 じゃが芋ののり塩炒め もやしのおかか和え	御飯 豚しゃぶ さつまいも甘煮 マカロニサラダ
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	御飯 ソーセージと野菜の煮物 ミートボール 味噌汁(なめこ、大根)	御飯 がんぼろの煮物 納豆山かけ 味噌汁(鮭、里芋)	御飯 はんぺんの煮物 いわしのおかか煮 味噌汁(油揚げ、玉葱)	御飯 五目豆 そぼろ 味噌汁(わかめ、大根)	御飯 ハムとじゃが芋の煮物 鱈の梅煮 味噌汁(ナメコ、トコロナブ)	御飯 枝豆入切干大根 玉子焼き 味噌汁(ホウレンソウ、ジャガイロ)	御飯 厚揚げと小松菜の煮物 黒花豆 梅干し 味噌汁(玉葱、さつまいも)
昼食	御飯 厚揚げのそぼろ煮 にらもやし炒め きゅうりナムル つみれ汁	御飯 ハバークと和イソリス 夏野菜のトマト煮 人参サラダ みかん缶(デイ) 枝豆ホタテ	御飯(ワグお弁当) 豚しょうが焼き たけのこの梅土佐煮 かつおの和え 桃缶(デイ) 鯖と葱の汁物	御飯(デイハッ) 鮭とじゃが芋のパン粉焼き カリフラワー明太サラダ 洋梨缶(デイ) コンニャク	御飯 鶏つくねの照焼 竹輪としらたきの煮物 トマトサラダ バナナ(デイ) 豆腐の澄まし汁	焼きそば なすとかつおのポン酢和え パイン缶(デイ) 中華スープ	御飯 あじの南蛮漬け ひじきの煮物 青梗菜の和え物 キウイフルーツ(デイ) 中華風コーンスープ
夕食	御飯 かます西京焼き ジャガイロとピーマンの炒め 青梗菜からし和え	御飯 麻婆春雨 竹輪の煮物 キャベツの和え物	御飯 海鮮と豆腐の旨煮 ステーキとピーマンの炒め ブロッコリーのわさびマヨあえ	御飯 鶏とパプリカの和炒め ミ豆腐 ほうれん草ごま和え	御飯 キャベツと豚肉のみそ炒め かぼちゃ小倉煮 胡瓜とわかめの酢の物	御飯 白身魚のキノコあんかけ 野菜炒め かつおの海苔和え	御飯 鶏肉と里芋の煮物 ツナサラダ ほうれん草とコーンのサラダ
	30						
朝食	御飯 ブロッコリーとツナの煮物 チーズオムレツ 味噌汁(I片、豆腐)						
昼食	御飯 かにクリームコロッケ がんもの煮物 野菜の即席漬け 吸物(きのこ)						
夕食	御飯 豚肉とキムチの炒め 大根の煮物 えびのサラダ						