

6月 献立表

期 間：2025/6/1～2025/6/30

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	御飯 冬瓜とさつま揚げの煮物 華五目玉子焼き 味噌汁(小松菜、油揚げ)	御飯 ビーマンとリーゼンの煮物 オクラ納豆 味噌汁(さつま芋、しめじ)	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 つみれと小松菜の煮物 金時豆 味噌汁(大根、なめこ)	御飯 ズッキーニとアスパラの煮物 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 あじの生姜煮 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(冬瓜、わかめ)
昼食	御飯 えびとじゃが芋のクリーム煮 ズッキーニとビーマンの炒め パプリカサラダ	御飯 山菜そば がんもと野菜の煮物 枝豆しんじょ トマトの塩昆布あえ	御飯 肉団子と冬瓜の煮物 じゃが芋の炒め わかめとコーンの和え物 味噌汁(油揚げ、ほうれん草)	御飯 麦入り御飯 マグロカツ 切干大根の煮物 海草サラダ 味噌汁(ねぎ、じゃが芋)	御飯 煮込みハンバーグ アスパラとジャガイロの炒め ブロッコリーのサラダ ビーマンと椎茸のスープ (③デイト or コーンスープ)	御飯 チンジャオロース かぼちゃ焼売 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 ささみと枝豆の梅和え きのこごぼうの汁物
夕食	御飯 鶏肉のみぞれ煮 豆腐と人参の炒め カリフラワーの明太あえ	御飯 鯖の照り焼き ミニ豆腐 スパゲティサラダ	御飯 豚肉と玉子の炒め かぼちゃの煮物 キャベツとかにかまのサラダ	御飯 鶏肉の塩レモン焼き 春雨の炒め 青菜のお浸し	御飯 ひき肉と厚揚げの炒め 里芋の甘辛煮 もやしきゅうりの和え物	御飯 鮭とじゃが芋の味噌焼き 豆腐のたまごあんかけ 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 マカロニサラダ
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	御飯 ビーマンと厚揚げの炒め煮 いわしの梅煮 味噌汁(ほうれん草、高野豆腐)	御飯 えびつみれと野菜の煮物 納豆山かけ 味噌汁(ジャガイロ、麩)	御飯 キャベツとウインナーの煮物 三色豆 味噌汁(豆腐、あおさ)	御飯 ふきの煮物 だし巻き玉子 味噌汁(ごぼう、油揚げ)	御飯 ガレットと野菜の煮物 そばろ 味噌汁(小松菜、麩)	御飯 ブロッコリーとリーゼンの煮物 トマト炒め 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(ジャガイロ、あおさ)
昼食	生姜御飯 から揚げ 添こふき芋 冬瓜と桜えびの煮物 青梗菜のからしあえ 味噌汁(人参、きぬさや)	御飯 たらこクリーム 三色ビーマン炒め キャベツのサラダ スープ(パスタ、玉ねぎ)	御飯 豚肉の生姜焼き さつま芋の味噌煮 小松菜のお浸し わかめとはんぺんの味噌汁	御飯 肉団子の甘酢炒め 厚揚げの煮物 ナムル 揚げ中華スープ	御飯 さば香味だれ 煮物(かぼちゃ、大豆) 青菜のみそ和え 三つ葉のかきたま汁	御飯 鶏の照り焼き 茄子の生姜醤油炒め ポテトサラダ 味噌汁(わかめ、トウモロコシ)	カレーうどん つみれとごぼうの山椒煮 金時豆 キャベツの梅和え
夕食	麦入り御飯 あじさんがやき キャベツとひき肉のみそ炒め 長芋とろろ	御飯 鶏肉となすのオムレツ炒め がんもと人参の煮物 里芋の梅おかか和え	御飯 さばの塩焼き 枝豆のホイルサラダ ビーマンの塩昆布和え	御飯 たらみそバター焼き キャベツとたまごの炒め わかめとわかめ の和え物	麦入り御飯 肉野菜炒め 冷奴トマトのせ 春雨サラダ	御飯 鮭の南蛮漬け さつまいも甘煮 枝豆とひじきの白和え	御飯 麻婆豆腐 帆立とパプリカの炒め 青梗菜のあえもの
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	御飯 ツナじゃが ミートボール 味噌汁(キャベツ、わかめ)	御飯 ひじきの煮物 オクラ納豆 味噌汁(冬瓜、葱)	御飯 筍と厚揚げの煮物 玉子焼き 味噌汁(人参、エノキ)	御飯 キャベツとウインナーの煮物 鰯の昆布煮 味噌汁(里芋、あおさ)	御飯 ブロッコリーとリーゼンの煮物 ミニ炒め 味噌汁(トウモロコシ、冬瓜)	御飯 さつま芋と厚揚げの煮物 いわしの生姜煮 味噌汁(エノキ、玉葱)	御飯 えびつみれとキャベツの煮物 金時豆 味噌汁(なめこ、わかめ)
昼食	御飯 メンチカツ ちくわと小松菜の煮浸し ミニ豆腐 味噌汁(なめこ、なす)	御飯 麦入り御飯 鶏肉と牛蒡の炒り煮 ビーマンとしらすの山椒炒め とろろ山葵醤油あえ 味噌汁(もやし、椎茸)	御飯 さばの味噌煮 肉団子とパプリカの炒め ほうれん草の海苔和え 根菜の汁物	御飯 豚しゃぶ梅おろしうどん なす煮浸し だし巻き玉子 胡瓜と桜えびの和え物	御飯 鮭のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト いんげんのサラダ キャベツのスープ	御飯 麦入り御飯 タマネギ肉野菜炒め 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 鯖の梅しそ焼き 小松菜の煮びたし スパゲティサラダ 味噌汁(タマネギ、茄子)
夕食	御飯 えびのクリーム煮 たまごとしらすの炒め ナムルとアスパラとわかめのサラダ	御飯 野菜とアスパラの卵とじ パスタとアスパラの炒め ナムルとトマトのサラダ	御飯 豚肉のねぎ塩炒め かぼちゃ小倉煮 えびマヨサラダ	御飯 とりひきみそじゃが煮 きんぴらごぼう もやしとかにかまのサラダ	御飯 鶏とパプリカの炒め シラスおろし冷奴 ほうれん草ごま和え	御飯 かれい生姜醤油やき 大豆とヒジキの炒め煮 じゃが芋の塩昆布和え	御飯 親子煮 じゃが芋ののり塩炒め もやしのおかか和え

	22	23	24	25	26	27	28
朝食	御飯 高野豆腐と牛蒡の煮物 厚焼き玉子 味噌汁(林檎ソウ、じゃが芋)	御飯 冬瓜とさつま揚げの煮物 納豆山かけ 味噌汁(麴、里芋)	御飯 肉団子と野菜の煮物 あじの梅煮 味噌汁(油揚げ、玉葱)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 ミートオムレツ 味噌汁(なす、トウモロコシ)	御飯 五目豆 肉団子(柚子おろし) 味噌汁(わかめ、大根)	御飯 ハムとかぼちゃの煮物 鰯のおかか煮 味噌汁(麴、青葱)	御飯 枝豆入切干大根 玉子焼き 味噌汁(小松菜、ジャガイモ)
昼食	御飯 豚しゃぶ さつまいも甘煮 ツナサラダ 味噌汁(にんじん、きぬさや)	パン ハム・ソーセージ・オムレツ 夏野菜のトマト煮 ポテトサラダ 枝豆ポタージュ	御飯 厚揚げと野菜のたまごとし にらもやし炒め きゅうりナムル みかん缶(缶) 帆立生姜スープ	御飯 鶏ときのこのバター醤油焼き 筍とじゃが芋の土佐煮 オクラとコーンのマヨ和え 桃缶(缶) 鯖と葱の汁物	御飯 サケのムニエル マッシュポテト カリフラワー・明太サラダ 洋梨缶(缶) コンソメスープ	カレーライス 竹輪としらたきの煮物 トマトと豆腐のサラダ 漬物(福神漬) バナナ(缶)	焼きそば にんじん焼売 なすとツナのポテト酢和え フルーティックス(缶) 冬瓜の中華スープ
夕食	御飯 赤魚と野菜の塩麹蒸し がんもの煮物 ブロッコリー・のサラダ	御飯 麻婆なす 竹輪の煮物 キャベツの和え物	麦入り御飯 さばのおろし煮 ジャガイモとピーマンの炒め 青梗菜からし和え	御飯 えびと豆腐の旨煮 ステーキとたまごの炒め ブロッコリーのごまわさびあえ	御飯 カニ玉 なすの揚げ浸し めかぶ豆腐	御飯 キャベツの肉みそ炒め さつま芋小倉煮 胡瓜とわかめの酢の物	御飯 たらときのこのフリット 野菜炒め オクラの海苔和え
	29	30					
朝食	御飯 厚揚げと小松菜の煮物 黒花豆 梅干し 味噌汁(玉葱、さつま芋)	御飯 ブロッコリーとツナの煮物 チーズオムレツ 味噌汁(わかめ、豆腐)					
昼食	御飯 ロールキャベツのポトフ アスパラとソーセージの炒め ブロッコリーと豆のサラダ	御飯 かにクリームコロッケ(缶)・or 牛肉コロッケ がんもの煮物 野菜の即席漬け キウイフルーツ(缶) きのこの味噌汁					
夕食	御飯 鶏肉と里芋の煮物 サツマアゲとピーマンのオイスター炒め 青梗菜の和え物	麦入り御飯 豚肉ともやしの炒め じゃが芋と竹輪の煮物 トマトのサラダ					