

■ 2022年6月16日～6月30日の献立表

献立の中でオレンジ色に変わっている料理は、災害用備蓄食品を使用しています。
はーとびあでは5～7年に1回、このように献立に組み込んでいます。普段食べる機会のない備蓄食品、ぜひ召し上がって下さい。

6月16日 (木)	ご飯 味噌汁 たまご風味たれ きのごソテー	【季節のご飯】 新生姜ご飯 鯖の塩焼き いんげんのピーナッツ和え 味噌汁 フルーツ ご飯 鶏肉の唐揚げ 茄子のおろし和え ほうれん草の清汁 漬物	スイートポテト 牛乳	ご飯 チャブチエ 大根サラダ 漬物
6月17日 (金)	パン フルーツ 牛乳 牛蒡サラダ	ご飯 鶏肉の唐揚げ 茄子のおろし和え ほうれん草の清汁 漬物	黒糖饅頭	ご飯 スパニッシュオムレツ ブロッコリーのドレッシング和え 漬物 フルーツ
6月18日 (土)	ご飯 味噌汁 たらこふりかけ ピーマンの金平	カレーライス シーザーサラダ 漬物 フルーツ	シュークリーム 牛乳	ご飯 鮭の利休焼き 白菜と三つ葉のお浸し 味噌汁 漬物
6月19日 (日)	パン フルーツ 牛乳 キャベツのソテー	ご飯 豚肉と茄子のボン酢炒め ブロッコリーのおかか和え フルーツ 野菜ふりかけ	桃饅頭	ご飯 擬製豆腐 もやしとぜんまいのナムル 味噌汁 漬物
6月20日 (月)	ご飯 味噌汁 かつおふりかけ 卵とじ	ご飯 カレイのオニオンソース 金平ごぼう 味噌汁 漬物	クリームコンフェ 牛乳	ご飯 牛肉の袖庵焼き ほうれん草の和え物 味噌汁 漬物
6月21日 (火)	パン フルーツ コーヒー牛乳 ブロッコリーとベーコンの炒め	ご飯 鰯の煮付 茶碗蒸し アスパラのドレッシング和え 漬物	鯛饅頭	ご飯 豚肉の中華煮 春雨の酢の物 中華スープ 漬物
6月22日 (水)	ご飯 味噌汁 鯛味噌 茄子の炒り煮	海老天丼 しる菜の酢味噌和え 花麩の清汁 フルーツ	プリン 牛乳	ご飯 肉団子のトマト煮 蓮根サラダ 漬物 フルーツ
6月23日 (木)	パン フルーツ 牛乳 グリーンサラダ	ご飯 鶏肉の葱ソースだれ カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物	チヂミ	ご飯 牛肉と冬瓜の煮物 いんげんと人参の胡麻醤油マヨ かき玉汁 漬物
6月24日 (金)	ご飯 味噌汁 野菜ふりかけ もやしとツナのソテー	ご飯 ハンバーグきのこクリームソース サラダ オニオンスープ フルーツ	とと焼き 牛乳	【ご当地メニュー新潟県】 ご飯 赤魚の山椒煮 ふかしなす 味噌汁 漬物
6月25日 (土)	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草のスープ煮	ご飯 牛肉の甘辛煮 切干大根の煮物 味噌汁 漬物	抹茶饅頭	ご飯 豚肉のこんにゃく醤油炒め 白菜の和え物 味噌汁 漬物
6月26日 (日)	ご飯 味噌汁 たらこふりかけ わかめとひじきの海鮮ステーキ	ご飯 チキンロール ピーマンサラダ フルーツ 漬物	エッグタルト 牛乳	ご飯 鯖のみぞれ煮 キャベツの山葵和え 漬物 フルーツ
6月27日 (月)	パン フルーツ コーヒー牛乳 人参とピーナッツのサラダ	【トッピングカレー】 ソーセージ&卵カレー ブロッコリーの 胡麻ドレ和え 漬物 フルーツ	みたらし団子	ご飯 豆腐のあんかけ ほうれん草のゆかり和え 味噌汁 漬物
6月28日 (火)	ご飯 味噌汁 鯛味噌 キャベツと平天の煮物	【季節の麺】 山椒御飯 冷麺 茄子の炒め物 フルーツ	チーズ蒸しパン 牛乳	ご飯 千草焼き 大根の和え物 巻麩の清汁 漬物
6月29日 (水)	パン フルーツ 牛乳 いんげんのオイスター炒め	ご飯 秋刀魚の煮付 ほうれん草と桜海老の和え物 味噌汁 漬物	カレーデニッシュ	ご飯 海老クリームシチュー もずく酢 漬物 フルーツ
6月30日 (木)	ゆかりご飯 味噌汁 小松菜のソテー	ご飯 豚肉の味噌焼き ひじきの煮物 漬物 チョコレート	栗あんパイ 牛乳	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き いんげんの和え物 切り麩の清汁 たらこふりかけ