



6月の献立

6月の献立							
	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	
	ご飯 ふりかけ 銀鮭の塩焼き 味噌汁 ジョア	パン オムレツ ポタージュ ヨーグルト	梅しそ粥 鶏肉の照焼き ジョア	パン 豆腐ハンバーグ コーンスープ ヨーグルト	ご飯 ふりかけ 野菜入りスクランブルエッグ 味噌汁 バナラヨーグルト	パン 鶏つくね ポタージュ	朝食
	三色そばろ井 大学芋 菜の花のしらす和え ヨーグルト	ポークカレー 南瓜のサラダ フルーツ ヤクルト	ご飯 白身魚の葱マヨ焼き 小松菜の煮浸し もやしのナムル 漬物	ゆかりご飯 揚げ出し豆腐 冬瓜のそばろあん ポテトサラダ 塩豚汁	ご飯 赤魚の煮付け いんげんの真砂炒め 焼き茄子 フルーツ	ご飯 ミートグラタン 卵とキャベツのソテー 大根サラダ 豆乳ヨーグルト	昼食
	人形焼き	星たべよ	苺蒸しパン	やわらかおかき	カスタードケーキ	ソフトクレープ	間食
	ご飯 ほっけの味醂焼き 冷奴 味噌汁	ご飯 カレイの煮付 ブロッコリーの胡麻和え 豚汁	ご飯 ピーマンの肉詰め 卵サラダ 味噌汁	ご飯 豚肉と玉子の炒め物 オクラのおかか和え 味噌汁	ご飯 麻婆茄子 ほうれん草のナムル 中華スープ	ご飯 メヌケの照焼き 五目大豆 味噌汁	夕食
7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	
朝食 ご飯 ふりかけ 鱈の味醂焼き 豚汁 バナラヨーグルト	パン オムレツ コーンスープ	ご飯 ふりかけ 赤魚の煮付 味噌汁 ヨーグルト	パン 鶏肉のしそ焼き ポタージュ	ご飯 ふりかけ 銀鮭の塩焼き ポタージュ ジョア	パン 鶏ひき肉のオムレツ コーンスープ ヨーグルト	ご飯 ふりかけ 鶏つくね 味噌汁 バナラヨーグルト	朝食
昼食 ご飯 松風焼き 豆のサラダ ほうれん草の炒め物 つみれ汁	ご飯 鱈の野菜あんかけ 肉焼売 アスパラサラダ 酸辣湯スープ	ご飯 豚肉の甘酢炒め 油麩と冬瓜の煮物 小松菜のピーナツ和え フルーツ	ミートスパゲティ カリフラワーのサラダ 卵スープ グレープゼリー 	かつめし ブロッコリーと海老のサラダ にゅうめん オレンジゼリー ～旅するランチ 加古川	ご飯 回鍋肉 春巻き 青梗菜の中華和え 春雨スープ	ご飯 白身魚のムニエル 卵サラダ 野菜とウインナーのスープ煮 カスタードフルーチェ	昼食
間食 マドレーヌ	バウムクーヘン	てるてるどら焼き	サラダせんべい	黒糖蒸しパン	抹茶パンケーキ	バームロール	間食
夕食 ご飯 赤魚のおろし煮 豆腐焼売 味噌汁	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め いんげんの胡麻和え 味噌汁	ご飯 豆腐ハンバーグ ツナとブロッコリーのサラダ 味噌汁	ご飯 鯖の味噌煮 厚揚げとオクラのそばろあん 豚汁	ご飯 チーズつくね ほうれん草のお浸し 味噌汁	ご飯 メバルの中華蒸し オクラのおかか和え 味噌汁	ご飯 青椒肉絲 胡麻豆腐 中華スープ	夕食
14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	
朝食 パン 銀ひらすのバター醤油焼き ポタージュ	ご飯 ふりかけ 鶏肉の塩麴焼き 味噌汁 バナラヨーグルト	パン 鶏ひき肉のオムレツ ポタージュ ヨーグルト	梅しそ粥 鰯の照焼き ジョア	パン 野菜入りスクランブルエッグ ポタージュ バナラヨーグルト	ご飯 ふりかけ 豆腐ハンバーグ 味噌汁 ジョア	パン 紅鮭のタルタル焼き コーンスープ ヨーグルト	朝食
昼食 ご飯 ミートローフ ナポリタン オニオンスープ ヨーグルト	ご飯 鶏の唐揚げ ほうれん草のソテー 白菜と沢庵の和え物 フルーツ	ご飯 牛肉の柳川風 茄子の揚げ浸し 胡瓜の浅漬け 清汁	ご飯 和風ハンバーグ もやしの甘酢和え クリームスープ フルーツ	ご飯 鱈の煮付 しぎ茄子 小松菜の錦糸和え ふりかけ	しらす井 野菜天ぷら～ゆかりがけ～ けんちん汁 紫陽花ゼリー ～旅するランチ 湘南～	ご飯 八宝菜 海鮮焼売 春雨のさっぱりサラダ 杏仁風デザート	昼食
間食 チョコドームケーキ	酒饅頭	やわらかおかき	抹茶どら焼き	ミニたい焼き	もみじ饅頭	カステラ	間食
夕食 ご飯 鱈の西京焼き 昆布豆 味噌汁	ご飯 豚の角煮 大根の甘酢漬け 中華スープ	ご飯 鱈の味醂焼き ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	ご飯 メバルの煮付け 卵豆腐 味噌汁	ご飯 鶏肉の照焼きソースかけ カリフラワーの梅肉和え 味噌汁	ご飯 鱈の塩焼き 菜の花の和え物 豚汁	ご飯 親子煮 オクラのおかか和え 味噌汁	夕食
21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	
朝食 ご飯 ふりかけ オムレツ ハヤシソース 豚汁 ジョア	パン 豆腐ハンバーグ ポタージュ バナラヨーグルト	ご飯 ふりかけ 鶏つくね 味噌汁 ジョア	パン 鶏肉の焦がし醤油焼き コーンスープ	ご飯 ふりかけ 鶏ひき肉のオムレツ コーンスープ ヨーグルト	パン 銀鮭のバター焼き ポタージュ	ご飯 ふりかけ 赤魚の煮付け 味噌汁 バナラヨーグルト	朝食
昼食 チャーシュー井 ほうれん草の白和え 野菜スープ キウイゼリー	野菜たっぷりタンメン 肉団子の甘酢煮 白菜と小松菜の和え物	天津飯 肉焼売 青梗菜のナムル わかめスープ 	ご飯 肉団子の五目炒め 切り干し大根の煮物 菜の花とあさりの酢味噌和え ふりかけ	トマトカレー 小松菜とわかめのサラダ ヨーグルト ～旅するランチ 埼玉～	ご飯 麻婆茄子 いんげんときくらげの炒め煮 もやしの塩胡麻だれ ワントンスープ	ご飯 豚肉と玉ねぎの卵とじ 白菜のソテー ほうれん草のナムル 苺フルーチェ	昼食
間食 和風きなこプリン	チョコレート饅頭	まがり煎餅	きなこ黒蜜パンケーキ	チョコバウムクーヘン	スイートポテト	チーズ蒸しパン	間食
夕食 ご飯 メヌケの照焼き 冷奴 味噌汁	ご飯 牛肉のしぐれ煮 卵サラダ 中華スープ	ご飯 赤魚の味醂焼き オクラの和え物 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 卵豆腐 味噌汁	ご飯 鰯と大根の煮物 青梗菜のお浸し 味噌汁	ご飯 鶏肉の炙り味噌焼き 大豆と金時豆の甘煮 味噌汁	ご飯 鱈の塩麴焼き 菜の花のお浸し 豚汁	夕食
28(日)	29(月)	30(火)	1日当りの成分 (1ヶ月平均) エネルギー 1587kcal たん白質 62.7g 脂質 49.2g 塩分 6.90g				
朝食 パン 野菜入りスクランブルエッグ コーンスープ ヨーグルト	ご飯 ふりかけ 鱈の西京焼き 豚汁 ジョア	パン 鶏つくね ポタージュ バナラヨーグルト					
昼食 ご飯 海老カツとメンチカツ 冬瓜の煮物 ほうれん草の辛子和え 野菜たっぷりコンソメスープ	ご飯 豚肉の漬け焼き 油麩とじゃが芋の煮物 白菜の和え物 フルーツ	ご飯 鯖の塩焼き オクラと茗荷の和え物 さつま汁 デザート					
間食 カスタードドームケーキ	味噌饅頭	苺アイス					
夕食 ご飯 鶏のさっぱり煮 茄子のおかか和え 味噌汁	ご飯 鱈のムニエル いんげんの胡麻和え 味噌汁	ご飯 牛肉のタレ焼き ツナとブロッコリーのサラダ 中華スープ					