

令和5年 6月献立

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	・	・	・	・	1	2	3
朝食					ごまだれ豚しゃぶ・焼き魚 温野菜・なめたけ ご飯・ブロッコリーと卵の味噌汁	ささみときのこの春雨炒め 魚の煮物・小松菜の塩昆布和え ご飯・ワンタンスープ	グリルエッグときのこのサンドイッチ ささみのサラダ コーンポタージュ・果物
夕食					ささみの梅しそチーズフライ 魚と大根の煮物 厚揚げのあんかけ・きんぴらごぼう ご飯・たけのこにんじんの味噌汁	チーズインハンバーグ 魚のトマト煮・コーンサラダ ご飯・ポトフ・果物	ビビンバ丼 野菜のかき揚げ・チヂミ わかめスープ
日	4	5	6	7	8	9	10
朝食		肉団子の甘酢炒め わかめとシラスの和え物・厚揚げの煮物 ごはん・白菜とにんじんの味噌汁	ほっけバーガー コンソメポテト サラダトマトスープ・果物	豚肉と白菜の甘辛炒め 塩昆布とツナの和え豆腐 タルタルサラダ ご飯・かきたま汁	棒棒鶏・煮魚 野菜入り卵焼き・マリネ ご飯・豆腐とニラの味噌汁・果物	キャベツ焼売・焼き魚 小松菜と油揚げの煮びたし キノコのソテー ご飯・もやしとわかめの味噌汁	フレンチトースト アボカドサラダ・チーズ クラムチャウダー・果物
夕食		ポークカレー・魚のフリット アスパラとコーンのサラダ 春雨スープ	鶏の南蛮揚げ 魚の香草パン粉焼き ピーマンと厚揚げの炒め物 ご飯・じゃがいもと大根の味噌汁	ガパオライス・魚の味噌漬け 大根サラダ チンゲン菜と麩の味噌汁・果物	和風おろしそハンバーグ 魚の照り焼き・豆苗ツナサラダ ご飯・油揚げと人参の味噌汁	冷麺・ホッケフライ ほうれん草と人参のナムル 大根としいたけの生姜煮	回鍋肉・魚の甘酢あんかけ マカロニサラダ・ナスの揚げ浸し ご飯・けんちん汁
日	11	12	13	14	15	16	17
朝食		ウインナー・魚のムニエル シラスと桜えびの卵焼き わかめの酢の物 ご飯・玉ねぎときのこのみそ汁・果物	チリコンカンのホットドッグ マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト・果物	ネギレモンチキン・焼き魚 野菜のおひたし・果物 ご飯・とろろ昆布としめじの味噌汁	豚こまキャベツ・目玉焼き・納豆 人参サラダ・ひじきの煮物 ご飯・キノコと絹さやの味噌汁	鶏ハム・納豆 茶碗蒸し・坦々もやし・サラダ ご飯・ネギと厚揚げの味噌汁	クリームオープンサンド カレーポテサラ・バナナ コンソメスープ
夕食		鶏ごぼううどん 魚の竜田揚げ 3色ナムル・わかめの酢の物	鶏のから揚げ・魚のみそ煮 ブロッコリーのツナコーンと和え パプリカの浅漬け ご飯・豚汁	ハヤシライス・魚のごま揚げ ほうれん草の胡麻和え かぼちゃのコロッケ・すまし汁	和風スパゲッティ いかリング タマネギサラダ 根菜の味噌汁	魚と豚の中華炒め にら玉・かぼちゃの煮付け ご飯・大根とわかめの味噌汁	流しそうめん
日	18	19	20	21	22	23	24
朝食		パリパリチキン・魚の蒸し物 青菜豆腐・キャベツの酢の物 ご飯・オニオンスープ・果物	ソーセージマフィン ツナマヨサラダ 野菜スープ・果物	ネギダレ鶏・茹で卵 昆布の佃煮・生ハムサラダ ご飯・人参とチンゲン菜の味噌汁	ハムとキャベツの甘酢炒め さつま揚げ・卵サラダ ご飯・キャベツと豆腐の味噌汁	鶏の塩焼き・煮魚 いかと豆腐の甘辛炒め アスパラのごまポン酢和え ご飯・油揚げとじゃが芋の味噌汁	ピザトースト・マッシュポテト きのこサラダ コンソメスープ・果物
夕食		タコライス・魚のホイル焼き 茄子とピーマンの炒め物 きのこのクリームスープ・果物	海鮮塩焼きそば ジンギスカンから揚げ 野菜のナムル・青菜炒め 中華スープ	親子丼・焼き魚 ジャガイモの煮つ転がし 塩だれキャベツ たけのこ玉ねぎの味噌汁	いかとアスパラのレモンバター炒め マーボー豆腐・野菜の煮浸し ご飯・ほうれん草とたまごのスープ	鶏天・魚天のおろしポン酢 高野豆腐の煮物・スタミナ野菜炒め ご飯・里芋とタケノコの味噌汁	豚のブルコギ丼 根菜とツナの煮物 もやしサラダ 純豆腐チゲ・果物
日	25	26	27	28	29	30	・
朝食		しそチーズつくね・魚の照り焼き いんげんのごまみそ和え ご飯・豆腐となめこのかきたま汁	サババーガー アボカドサラダ・ヨーグルト オニオンスープ	ミートボール・魚の煮物 煮卵・切り干し大根・チーズ ご飯・もやしとにらの味噌汁	レンコンつくね・焼き魚・目玉焼き ヤンニョムえのき・果物 ご飯・麩とわかめの味噌汁	鶏肉とネギの甘辛炒め 枝豆入り卵焼き 甘辛レンコン・ツナサラダ ごはん・白菜としめじの味噌汁	たまご不足等、流通の状況により 献立が変更になる場合があります
夕食		ルーロー飯・海鮮小籠包 きのこマリネ・高菜 豆乳スープ・果物	豚の角煮・イカチリ 煮玉子・海藻サラダ ご飯・ほうれん草ときのこの味噌汁	アスパラのカルボナーラ フライドポテト ほうれん草のソテー ミネストローネ	エビフライ・魚のフライ ロールキャベツトマト煮 コールスローサラダ ご飯・ほうれん草ときのこの味噌汁	あんかけ焼きそば・いかの甘辛炒め にらチヂミ・チョレギサラダ 参鶏湯・果物	