

6月6日(月)～19日(日)の献立表

	6月6日(月)	6月7日(火)	6月8日(水)	6月9日(木)	6月10日(金)	6月11日(土)	6月12日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (白菜、油揚げ) 炒り豆腐 小松菜のお浸し 紫蘇昆布	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 白菜のツナ煮 納豆 たくあん	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) ひじきの五色煮 温泉卵 かつば漬け	ご飯 味噌汁 (わかめ、えのきだけ) 金平大豆 かぼちゃのミルク煮 たらこ	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 切り昆布の煮しめ なめたけのおろし和え しそ巻き	ご飯 味噌汁 (キャベツ、卵) 豆もやしの煮物 さつまいもの甘煮 子持ちめかぶ	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 大根のそぼろ煮 とろろ芋 煮豆
昼食	ご飯 味噌汁 (わかめ、えのきだけ) 肉じゃが ゴボウサラダ 大根、白菜漬け オレンジ	ちぎり梅とじゃこの混ぜご飯 みそけんちん汁 ほっけ 小松菜のゴマ和え 牛乳豆腐 グレープフルーツ	ご飯 野菜スープ ハンバーグ ポテトサラダ 千枚かぶ キュウイフルーツ さくらんぼ	じゃがいもご飯 豚汁 甘塩鮭 蓮根と糸こんの金平 葉つきかぶの即席漬け オレンジ キュウイフルーツ	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 鶏から揚げネギソース マカロニサラダ 野沢野じゃこ グレープフルーツ	おにぎり 豚汁 揚げ出し豆腐 ゆき菜のお浸し オレンジ	菓子パン 牛乳 スクランブルエッグ カリフラワーサラダ フルーツポンチ
夕食	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) 鯖西京焼き 里芋の煮しめ 漬け物	ご飯 味噌汁 (大根、人参) 肉豆腐 もやしのカレー炒め 柴漬け	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) さんまの松前煮 春雨炒め かつば漬け	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 牛ひき肉の柳川風 キャベツ、かにかまのサラダ 柴漬け	ご飯 味噌汁 (わかめ、えのきだけ) 鯖の味噌煮 白和え 漬け物	ご飯 味噌汁 (えのきだけ、小松菜) 豚肉の煮込み アスパラマヨネーズ かつば漬け	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) すり身揚げの甘辛煮 野菜のツナマヨ かつば漬け

	6月13日(月)	6月14日(火)	6月15日(水)	6月16日(木)	6月17日(金)	6月18日(土)	6月19日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 五目豆 おろしのなめこかけ 紫蘇の実漬け	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) 切り干し大根の煮付け 小松菜のお浸し 筋子	ご飯 味噌汁 (白菜、油揚げ) 織切り野菜のソテー とろろ芋 煮豆	ご飯 味噌汁 (キャベツ、えのきだけ) 油麴の煮物 小松菜のお浸し 紫蘇昆布	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) 蓮根と糸こんの炒り煮 納豆 漬け物	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、ネギ) キャベツの炒め煮 さつまいものレモン煮 味付きにんにく	ご飯 味噌汁 (なめこ、芋、三つ葉) 厚揚げと白菜の炒め煮 温泉卵 昆布巻き
昼食	ご飯 貝柱のスープ 白身魚のフライ スパゲティサラダ 白菜漬け グレープフルーツ	ご飯 ポタージュ マスタードチキン ポークビーンズ ピクルス オレンジ	五目炊きおこわ 塩豚汁 鱈の焼き物 魚河岸揚げ、大根の煮物 お浸し グレープフルーツ	ご飯 わかめスープ チンジャオロースウ 三色ナムル ザーサイ オレンジ	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) ぶりの照り焼き 野菜のゴマ味噌和え かぶとひき肉の吉野煮 キュウイフルーツ	カレーライス 春雨スープ トマトサラダ グレープフルーツ	チョココロネ クラムチャウダー 白身魚ムニエル サラダ キュウイフルーツ オレンジ
夕食	ご飯 味噌汁 (わかめ、えのきだけ) 豚肉の軟らか煮 しめじ、小松菜のお浸し 柴漬け	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) まぐろしぐれ煮 麻婆野菜 柴漬け	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 鶏肉の照り煮 にら納豆 柴漬け	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) かれいの煮付け 五目チャンプルー かつば漬け	ご飯 味噌汁 (わかめ、えのきだけ) 豚肉のくわ焼き 二色和え 柴漬け	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 鮭粕漬け ビーフン炒め 柴漬け	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 豚肉と蓮根のうま煮 しめじ、青菜のお浸し 漬け物