

6月16日(月)～6月29(日)の献立表

	6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)	6月21日(土)	6月22日(日)
朝 食	ご飯 味噌汁 (キャベツ、エノキ) きんぴらゴボウ 納豆 しそ巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 切り昆布の煮しめ 温泉卵 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 大根のそぼろ煮 とろろ芋 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 白菜のツナ煮 納豆 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、エノキ) ひじきの五目煮 おろしのなめこかけ ふいかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 (白菜、油揚げ) 炒り豆腐 温泉卵 紫蘇昆布 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 豆モヤシの煮物 とろろ芋 漬け物 ヤクルト
昼 食	ご飯 味噌汁 (ジャガイモ、わかめ) 鶏肉ときのこのマリネ風 ポテトサラダ おみ漬け 果物(オレンジ)	とうもろこし御飯 オクラと根の冷製吸い物 ホタテのパン粉チーズ焼 豚肉の西京焼き 長芋豆腐のえびあんかけ アスパラの黄身酢かけ 夏野菜の煮物 桃のヨーグルトムース	焼きそば わかめスープ 三色冷や奴 フロッキーのサラダ 果物(オレンジ)	ご飯 さつま汁 甘塩鮭焼き 高野豆腐の揚げ煮 小松菜のお浸し 果物(オレンジ) 果物(キウイフルーツ)	豚丼 すまし汁 (卵豆腐、素麺) 蓮根の金平(じゃこ入り) お浸し 果物(スイカ)	ご飯 山菜うー麺汁 鯖西京焼き 長芋の南蛮煮 漬け物(たくあん) 果物(オレンジ)	かぼちゃあんパン ツナのサンドイッチ コンソメスープ 目玉焼きソーセージ添 五色サラダ 果物(オレンジ) 果物(バナナ)
夕 食	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) 鯖のみりん焼き 切り昆布の煮しめ 漬け物	ご飯 味噌汁 (わかめ、エノキ) 焼き魚 コールスロー 漬け物	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのき) 秋刀魚の香味煮 五目チャンプルー 漬け物	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、葱) 回鍋肉 酢の物(胡瓜、わかめ) 漬け物	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) ほっけ焼き 煮物(魚河岸揚げ、大根) 漬け物	ご飯 味噌汁 (キャベツ、エノキ) 鶏の醤油煮 スパゲティサラダ 漬け物	ご飯 味噌汁 (ジャガ芋、油揚げ) カレーの生姜煮 焼きビーフン 漬け物

	6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)	6月28日(土)	6月29日(日)
朝 食	ご飯 味噌汁 (卵、玉葱) 変わり金平 納豆 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (ジャガ芋、油揚げ) 油麴の煮物 温泉卵 子持ちめかぶ 牛乳	ご飯 味噌汁 (豆腐、雪菜) 大根のそぼろ煮 とろろ芋 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、ワカメ) 味噌金平 納豆 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、エノキ) 五目豆 温泉卵 味噌きにんにく 牛乳	ご飯 味噌汁 (ジャガイモ・わかめ) 野菜のたらこ和え とろろ芋 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 繊切り野菜のソー 納豆 漬け物 ヤクルト
昼 食	ご飯 味噌汁 (青菜、えのき) キスの南蛮漬け かぼちゃのミルク煮 ナス炒り 果物(オレンジ)	青豆御飯 味噌汁 (キャベツ、エノキ) 牛肉じゃが 白和え 漬け物(野沢菜漬け) 果物(グレープフルーツ)	ご飯 すまし汁 (卵豆腐、三つ葉) ブりの照り焼き 里芋の煮しめ 青のりの酢のもの 果物(オレンジ) 果物(キウイフルーツ)	ご飯 そうめん汁 チキンのきのこソース マカロニサラダ 洋風お浸し 果物(グレープフルーツ)	ご飯 塩豚汁 サーモンの粕漬け焼き 煮物 白菜の昆布茶漬け 果物(オレンジ) 果物(サクランボ)	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 豚肉のかき油炒め 三色ナムル 漬け物(ザーサイ) 果物(グレープフルーツ)	卵のサンドイッチ アンパン コンソメスープ 白身魚のトマトソース サラダ(人参ソース) 果物(オレンジ) 牛乳
夕 食	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 豚肉のみそ漬け焼き コールスロー 漬け物	ご飯 味噌汁 (玉葱、わかめ) つぼ鯛の塩焼き ひじきの五色煮 漬け物	ご飯 味噌汁 (ジャガ芋、油揚げ) 肉豆腐 ほうれん草のお浸し 漬け物	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 赤魚の南部焼き キャベツ炒め煮 漬け物	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 鶏のさっぱり煮 ニラ納豆 漬け物	ご飯 味噌汁 (小松菜、もやし) まぐろのしぐれ煮 切り干し大根煮 漬け物	ご飯 味噌汁 (ジャガイモ・わかめ) 鶏肉となすの卵とし 小松菜のお浸し 漬け物