

6月15日（月）～28日（日）の献立表

	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21日(日)
朝 食	ご飯 味噌汁 (キャベツ、エノキ) さんぴらゴボウ とろろ芋 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 納豆 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、エノキ) 白菜のツナ煮 とろろ芋 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 ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 (白菜、油揚げ) 炒り豆腐 温泉卵 漬け物 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) 鶏の梅風味唐揚げ マカロニサラダ 漬け物 果物(オレンジ)	ご飯 さつま汁 赤魚の南部焼き 白和え 即席漬け 果物(オレンジ)	蚕豆御飯 じゃんさいのお吸い物 照り焼き豆腐 豚肉ソテーチジクソース ピンクサーモンのフライ 夏野菜の煮物 おかひじきのボン酢和え 枇杷ゼリー	ご飯 中華風コーンスープ ※回鍋肉(全体) ※海老チリソース炒め ナムル(三色) 漬け物(ザーサイ) 果物(オレンジ) 果物(キウイフルーツ)	ご飯 すまし汁 (舞茸、三つ葉) 豚肉の角煮 お浸し 漬け物(たくあん) 果物(スイカ)	ご飯 山菜うーめん汁 焼き魚(すずき) 里芋の南蛮煮 漬け物 果物(オレンジ)	菓子パン(あんパン) サンドイッチ(ツナ) コンノメスープ(ベーコン) 目玉焼き(ソーセージ)添 サラダ(五色) 果物(オレンジ) 果物(バナナ) 牛乳
夕 食	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) 鯖のみりん焼き 切り干し大根の煮付け 漬け物	ご飯 味噌汁 (わかめ、エノキ) 牛肉じゃが お浸し(つるむらさき) 漬け物	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 秋刀魚の香味煮 春雨炒め 漬け物	ご飯 味噌汁 (ジャガ芋、玉葱) 焼き魚(甘塩鮭) 豆腐のチャンプルー 漬け物	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 焼き魚(ほっけ) 炒り煮(蓮根、ごぼう等) 漬け物	ご飯 味噌汁 (キャベツ、エノキ) 鶏の醤油煮 もずく酢 漬け物	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) カレーの生姜煮 焼きビーフン 漬け物

	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)
朝 食	ご飯 味噌汁 (卵、玉葱) 変わり金平 温泉卵 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (ジャガ芋、油揚げ) 油麴の煮物 納豆 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (玉葱、わかめ) 大根のそぼろ煮 とろろ芋 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (青菜、ワカメ) 味噌金平 温泉卵 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、エノキ) 五目煮 納豆 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (玉葱、わかめ) 野菜のたらこ和え とろろ芋 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 糠切り野菜のソテー 温泉卵 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 きゅうりのじゃこ和え さつまいもの甘煮 果物(グレープフルーツ)	焼きそば わかめスープ サラダ(フロッキー) 果物(オレンジ)	ご飯 すまし汁 (卵豆腐、むき海老) 照り焼き(ぶり) 煮しめ(里芋) 酢の物(青のり) 果物(グレープフルーツ)	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) チキン南蛮 洋風お浸し 漬け物(たくあん) 果物(オレンジ)	ご飯 塩豚汁 魚の粕漬け焼き 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 なめこの中国風スープ 豚肉のかき油炒め ナムル(三色) 漬け物(ザーサイ) 果物(グレープフルーツ)	サンドイッチ(卵) 菓子パン(あんパン) コンノメスープ(ベーコン) 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 (小松菜、えのき) 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 お浸し(もやし、法蓮草) 漬け物	ご飯 味噌汁 (茄子、油麴) 煮魚(赤魚) 野菜炒め 漬け物	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 牛肉おろし焼き 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 お浸し(小松菜) 漬け物