

週間予定献立表 (6月)

	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)
朝	ご飯 味噌汁 変わり金平 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 油麩の炒め煮 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 ぜんまいの煮付け おろし和え 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 五目煮 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜のたらこ和え とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 織切り野菜のソテー 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳
昼	ご飯 塩豚汁 鯖の味噌焼き 大根と鶏の粕煮 めかぶのポン酢和え 果物	ドライカレー ワカメスープ 野菜サラダ フルーツヨーグルト 	ご飯 山菜うーめん汁 キスの南蛮漬け 笹かまの田楽 きのこと青菜の煮浸し 果物	ご飯 なめこの中国風スープ 鶏の醤油煮 ごぼうの味噌金平 胡瓜の即席漬け 果物	ご飯 きのこスープ カジキ鯖の酢豚風 三色ナムル 香の物 果物	焼きそば コンソメスープ ブロッコリーサラダ 果物	菓子パン コンソメスープ 白身魚のトマトソース 人参ソースサラダ 果物
夕	ご飯 味噌汁 牛肉のおろし焼き 豆腐サラダ 香の物	ご飯 味噌汁 魚のしぐれ煮 野菜炒め 香の物	ご飯 味噌汁 肉豆腐 お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 秋刀魚の蒲焼風 煮浸し 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスターソース 辛子和え 香の物	ご飯 味噌汁 カレイの生姜煮 ひじきの生姜煮 香の物	ご飯 味噌汁 鶏肉と茄子の卵とじ お浸し 香の物

週間予定献立表 (6~7月)

	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	7/1日(土)	2日(日)
朝	ご飯 味噌汁 切り昆布の煮しめ とろろ芋 梅干又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 ひじきの五色煮 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 金平ごぼう おろしのなめこかけ 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 豆もやしの煮物 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 青梗菜の炒めもの とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 織切り野菜のソテー 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳
昼	そぼろ丼 きのこ汁 高野豆腐の揚げ煮 即席漬け 果物	ご飯 味噌汁 白身魚のフライ お浸し 香の物 果物	ご飯 コーンポタージュ マスタードチキン 薩摩芋サラダ 即席漬け 果物	ご飯 味噌汁 鰯の照り焼き 炊き合わせ 即席漬け 果物	ご飯 ワカメスープ ハ宝菜 ナムル 香の物 果物	そうめん すまし汁 竹輪の磯辺焼き フルーツポンチ 	菓子パン ワカメスープ スクランブルエッグ トマトのサラダ 果物
夕	ご飯 味噌汁 焼き魚(ホッケ) 茄子と挽肉の炒め物 香の物	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼き コールスロー 香の物	ご飯 味噌汁 鱈の塩焼き 豚ニラ卵 香の物	ご飯 味噌汁 肉じゃが めかぶのポン酢醤油 香の物	ご飯 味噌汁 煮魚(赤魚) 焼きピーマン 香の物	ご飯 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 辛し和え 香の物	ご飯 味噌汁 焼き魚(甘塩鮭) グーヤの味噌金平 香の物