

# 6月分献立表

	月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日	5日
選択食		A: 太刀魚の磯辺焼き B: ポークチャップ	A: カレイのみぞれ煮 B: 親子丼	A: 白身魚のフライ B: 牛肉のあっさり炒め	A: 秋刀魚の塩焼き B: 八宝菜	A: シルバーのバター焼き B: 鶏肉の山椒煮
通常献立		ご飯 アスパラとベーコンの炒め物 山芋のおくら和え 味噌汁	ご飯(A) 蓮根の炒め物 胡瓜ともずくの土佐酢和え お吸い物・漬物(B)	ご飯 さつま芋の甘煮 ほうれん草の和え物 コンソメスープ	ご飯 ブロッコリーのソテー 春雨の酢の物 中華スープ	ご飯 ぜんまいの煮物 小松菜の和え物 味噌汁
おやつ		 どら焼き	ロールケーキいちご	羊羹焼き饅頭	 フルーツ	小倉あんパイ
	7日	8日	9日	10日	11日	12日
選択食	<b>長寿ご飯の日</b>	A: スズキのホイル焼き B: 牛肉の野菜炒め	A: 赤魚の塩麴焼き B: チキン南蛮	A: 鯖の味噌煮 B: 焼きうどん	A: ホキのおろし煮 B: 豚肉の生姜焼き	A: 鮭の菜種焼き B: 照り焼きハンバーグ
通常献立	梅じゃこご飯 冷製豚しゃぶ 茄子の揚げ浸し・お吸い物 ひじきのくるみ和え	ご飯 ほうれん草のツナ煮 蓮根の胡麻サラダ 味噌汁	ご飯 高野豆腐の含め煮 大根とわかめのサラダ 味噌汁	ゆかりご飯(B半量) 蓮根の金平 ブロッコリーの辛子和え お吸い物(A)・デザート(B)	ご飯 平天と野菜の煮物 いんげんの胡麻和え 味噌汁	ご飯 きのこのソテー ほうれん草のお浸し 味噌汁
おやつ	 手作りおやつ	あんずケーキ	薄皮利休 	ワッフルスティック	豆乳饅頭	ミニショコラマフィン
	14日	15日	16日	17日	18日	19日
選択食	<b>新生姜釜飯御膳</b>	A: 鱈の甘辛煮 B: 牛肉とブロッコリーの炒め物	A: メルルーサのバター醤油焼き B: 鶏肉の唐揚げ	A: ほっけの七味焼き B: 豚肉のネギ塩風味炒め	<b>長寿ご飯の日</b>	A: シルバーの漬け焼き B: 鶏肉のくわ焼き
通常献立	新生姜ご飯(釜飯) 鶏肉の山椒味噌焼き 海老団子と茄子の煮物・山芋の梅肉和え お吸い物・白玉ミルク	ご飯 焼き茄子 ほうれん草のピーナッツ和え お吸い物	ご飯 金平ごぼう ピクルス風 玉子スープ	ご飯 ぜんまいの煮物 小松菜のナムル 味噌汁	炊き込み海老ピラフ ゴーヤチャンプル 春雨サラダ 野菜のトマトスープ・デザート	ご飯 南瓜のいとこ煮 人参とツナのサラダ 味噌汁
おやつ	チョコカステラ	よもぎソフト饅頭	小倉あんパイ	 手作りおやつ	キングドーナツ	 黒糖棒
	21日	22日	23日	24日	25日	26日
選択食	A: 鱈の粕漬け B: 肉じゃが	A: 太刀魚の柚子香焼き B: 鶏肉のレモン焼き	A: 秋刀魚の蒲焼き B: 香味野菜炒め	A: 鱈の大葉フライ B: 牛肉のすき煮	天ぷらの盛り合わせ定食	A: 鱈の西京焼き B: ビビンバ丼
通常献立	ご飯 ピーマンとじゃこの炒め物 キャベツのわさび和え 味噌汁	ご飯 ほうれん草のツナ煮 蓮根のサラダ お吸い物	ご飯 白菜とベーコンの炒め物 竹輪の胡麻和え 味噌汁	ご飯 里芋の土佐煮 人参のサラダ お吸い物	ご飯 天ぷらの盛り合わせ 冬瓜のくず煮・胡瓜とみょうがの酢の物 お吸い物・デザート	ご飯(A) 海老シュウマイ 胡瓜とトマトのドレッシング和え 中華スープ・デザート(B)
おやつ	 塩饅頭	シュークリーム	うさぎ饅頭	 プリン	黒胡麻饅頭	ミニオレンジマフィン
	28日	29日	30日			
選択食	<b>長寿ご飯の日</b>	A: カレイの甘酢あんかけ B: 鶏肉の塩麴焼き	A: スズキのトマトソース煮 B: スペイン風オムレツ			
通常献立	麦ご飯 豚肉と茄子の炒め物 カリフラワーのカレーソテー・とろろ汁 わかめとみょうがの酢の物	ご飯 里芋の煮ころがし 胡瓜と海老の中華和え 味噌汁	ご飯 蓮根の海苔金平 人参とかいわれの胡麻ドレ和え コンソメスープ			
おやつ	カステラ 	南瓜饅頭	りんごケーキ			