



6月分献立表



	月	火	水	木	金	土
	2日	3日	4日	5日	6日	7日
選択食	A: 鯖の味噌煮 B: 豚肉の塩だれ炒め	A: 太刀魚のレモン焼き B: 豚肉と玉子の炒め物	A: 鰯の酒蒸し B: 築前煮	A: カレイのキノコあんかけ B: 豚生姜焼き	A: 鮭の焼きびたし B: 牛肉のブルコギ風	A: 鮭の西京焼き B: 豚肉の生姜炒め
通常献立	ご飯 厚揚げの甘辛炒め 茄子の生姜和え お吸い物	ご飯 カリフラワーのスープ煮 ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ缶	ご飯 しらたきとピーマンの炒め物 玉子豆腐 味噌汁	ご飯 卵の花 しろ菜の磯和え 冬瓜の吸い物	ご飯 チンゲン菜のクリーム煮 冷奴(中華風) わかめスープ	ご飯 里芋の煮ころがし 白菜の辛子和え 味噌汁
おやつ	黒胡麻饅頭	小さなタマゴサンドとポテトフライ	カルシウムせんべいうま塩	レモンケーキ	抹茶饅頭	ミニマフィンいちご
	9日	10日	11日	12日	13日	14日
選択食	A: 鯈の菜種焼き B: 牛肉と茄子の甘辛炒め	A: ホキの野菜あんかけ B: 鶏肉の照り焼き	A: ほっけフライ B: 牛肉の柳川風	A: 海老の玉子とじ B: 豚肉の塩だれ炒め	A: 赤魚の粕漬け B: 鶏肉のおろし煮	新生姜御膳
通常献立	ご飯 ピーマンの炒め物 キャベツとコーンのおかか和え 味噌汁	ご飯 さつま芋のオレンジ煮 チンゲン菜のわさび和え 味噌汁	ご飯 ピクルス コンソメスープ ピーチフルーチェ	ご飯 南瓜の煮物 和風サラダ 味噌汁	ご飯 蓮根ののりきんぴら 白和え 味噌汁	新生姜ご飯 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・杏仁豆腐
おやつ	ロールケーキいちご	田舎饅頭	カスタードケーキ	ぼんせん海老	エクレア	酒饅頭
	16日	17日	18日	19日	20日	21日
選択食	A: ホキのバター焼き B: スパゲティーナポリタン	A: ほっけの七味焼き B: 他人丼	長寿ご飯の日	A: 鯖の味噌煮 B: 牛焼き肉	A: 鮭の更紗あんかけ B: 豚肉の吉野煮	A: カレイの香味ソース B: 照り焼きハンバーグ
通常献立	ご飯 (A) ロールパン30g (B) フレンチサラダ 竹輪の金平 ポタージュスープ	ご飯 (A) 大根のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し お吸い物・漬け物 (B)	新生姜ご飯 天ぷら盛り合わせ 青菜の錦糸和え 赤だし	ご飯 蓮根の炒め物 ピーマンのおかか和え お吸い物	ご飯 しらたきの明太子炒め いんげんの胡麻和え 味噌汁	ご飯 ビーフンソテー ブロックリーのピーナッツ和え 中華スープ
おやつ	薄皮利休	ワッフルステック	豆乳饅頭	ミニショコラマフィン	フルーツ	やわらかおかきな粉
	23日	24日	25日	26日	27日	28日
選択食	A: 鮭のねぎ味噌焼き B: 親子丼	A: 白身魚のピカタ B: ポークカレー	穴子ちらし寿司膳	A: さらさ蒸し B: 肉うどん	A: ホキの照り焼き B: 豚大根	長寿ご飯の日
通常献立	ご飯 (A) 茄子の煮物 長芋の梅肉和え お吸い物・漬け物 (B)	ご飯 (A) コンソメスープ (A) キャベツのレモン和え お漬物 (B) ・ヨーグルト	穴子のちらし寿司 冬瓜のそぼろ煮 胡瓜とみょうがの酢の物 お吸い物・ゼリー	ご飯 (A) 厚揚げの甘辛炒め ご飯半量 (B) ・胡瓜のツナ和え お吸い物 (A) ・ゼリー (B)	ご飯 高野の玉子とじ しろ菜とえのきの和え物 味噌汁	ご飯 チキン南蛮・手作りタルタルソース さつま芋の甘煮 切干大根の酢の物・味噌汁
おやつ	牛乳ケーキ	カルシウムせんべいカレー	キングドーナツ	黒糖棒	ココアロール	鯛焼きクリーム
	30日					
選択食	A: 白身魚のホイル焼き B: 八宝菜					
通常献立	ご飯 肉団子の甘酢あん 大根サラダ 中華スープ					
おやつ	やわらかおかきのり塩					