

6月予定献立表

						6月1日 (土)	6月2日 (日)						
昼食						御飯135g チキンのマレンゴ風 ごまドレサラダ ワカメスープ 果物 (オレンジ)	休 み						
間食						巨峰カステラ							
夕食						御飯135g 蒸し魚の野菜あんかけ からし醤油和え かき玉汁							
6月3日 (月)		6月4日 (火)		6月5日 (水)		6月6日 (木)		6月7日 (金)		6月8日 (土)		6月9日 (日)	
昼食	御飯135g 鶏ミンチの五目蒸し ピーナツ和え 清汁 (かまぼこ) 果物 (洋梨缶)	御飯135g 魚の酢豚風 中華サラダ 春雨スープ 果物 (パイナップル)	親子丼 カニカマのなます べったら漬 清汁 (えのき) フルーツヨーグルト・もも	御飯135g 鶏唐揚げのおろしかけ さつま芋の小倉煮 きのこ汁 果物 (みかん缶)	御飯135g 魚の味噌漬け焼き 塩昆布和え 清汁 (うずらの卵) 果物 (ゴールデンキウイ)	麦ご飯135g 揚げ鶏のレモン煮 人参金平 赤だし (厚揚げ) 果物 (黄桃缶)	休 み						
間食	やわらかサブレ	黒糖ケーキ	吹雪まんじゅう	作) シルキーコッタ (きなこ)	作) パナナココアケーキ	パウムクーヘン							
夕食	麦ご飯135g 魚のステーキ風 ポテトサラダ 豆乳スープ	御飯135g シチュー 千切大根の煮付け しば漬	御飯135g 鯛の柚庵焼き 梅マヨ和え 清汁 (おつゆ麩)	御飯135g 海老のケチャップ炒め 涼拌三絲 中華スープ	御飯135g 肉豆腐 菜種和え 清汁 (もずく)	御飯135g 魚のハーブパン粉焼き シーザーサラダ 野菜スープ							
6月10日 (月)		6月11日 (火)		6月12日 (水)		6月13日 (木)		6月14日 (金)		6月15日 (土)		6月16日 (日)	
昼食	<入梅メニュー> ちらし寿司・135g 豚肉のしそ焼き ゆかり和え いわしのつみれ汁 果物 (パイナップル)		御飯135g 鶏肉の甲州蒸し 南瓜のつや煮 清汁 (かにかまぼこ) 果物 (洋梨缶)	御飯135g 揚げ魚のねぎソースかけ 錦糸和え 清汁 (花麩) 果物 (オレンジ)	<誕生会> 赤飯・飯135g 鶏肉の照焼き 生姜醤油和え 清汁 (そうめん) フルーツヨーグルト・みかん		<誕生会> 赤飯・飯135g 鯖の味噌煮 ひよことなます 清汁 (おつゆ麩) 果物 (黄桃缶)		おにぎり (ごま塩) 冷やし中華 炒り豆腐 らっきょう漬 果物 (ゴールデンキウイ)		休 み		
間食	和菓子 (梅雨あじさい)		作) 蒸しパン (野菜)	作) 抹茶パバロア	ケーキ		ケーキ		あんドーナツ				
夕食	御飯135g 鯖の生姜煮 もずく酢 きりこみ汁	御飯135g 擬製豆腐 辛子味噌和え 清汁 (えのき)	御飯135g オイスター炒め もやしのナムル 春雨スープ	麦ご飯135g 魚のさらさ蒸し さつまいものミルク煮 きのこ汁	御飯135g タンドリーチキン風 フレンチサラダ コンソメスープ	御飯135g 魚の磯辺揚げ 梅肉和え 赤だし (厚揚げ)							
6月17日 (月)		6月18日 (火)		6月19日 (水)		6月20日 (木)		6月21日 (金)		6月22日 (土)		6月23日 (日)	
昼食	麦ご飯135g 魚のポトジソースかけ スパゲティサラダ 野菜スープ フルーツヨーグルト・もも	御飯135g 鶏のみそ漬け焼き さつま芋の甘辛煮 かき玉汁 果物 (バナナ)	御飯135g 鶏の竜田揚げ キムチ和え 雷汁 果物 (洋梨缶)	麦ご飯135g 五目豆煮 べったら漬 冷や汁 果物 (パイナップル)	御飯135g チキン南蛮 シーチキンサラダ コンソメスープ 果物 (オレンジ)	御飯135g 魚の南部焼き えんどうと人参の甘煮 赤だし (厚揚げ) 果物 (みかん缶)	休 み						
間食	作) さつまいもケーキ	黒糖饅頭	クリームコンフェ	芋羊羹カステラ	作) 杏仁豆腐	黒棒							
夕食	御飯135g 牛肉の柳川風 焼きなす 清汁 (もずく)	御飯135g 里芋饅頭 ゴーヤのマヨ和え きりこみ汁	御飯135g たらのオランダ焼き コールスローサラダ 豆乳スープ	御飯135g 八宝菜 ほうれん草中華風 中華スープ	御飯135g 蒸し魚のくずあんかけ しめじのおろし和え 清汁 (花麩)	御飯135g 豚肉の卵とじ ピーマンのおかか和え きのこ汁							
6月24日 (月)		6月25日 (火)		6月26日 (水)		6月27日 (木)		6月28日 (金)		6月29日 (土)		6月30日 (日)	
昼食	御飯135g 魚の菜種焼き 南瓜の小倉煮 清汁 (えのき) 果物 (ゴールデンキウイ)	おにぎり (ゆかり) 肉そば うの花炒り らっきょう漬 フルーツヨーグルト・みかん	御飯135g 煮込みハンバーグ風 コロコロサラダ ワカメスープ 果物 (パイナップル)	御飯135g 太刀魚の照焼き 白和え 清汁 (うずらの卵) 果物 (バナナ)	御飯135g 揚げ鶏のねぎソース ミニ茶碗蒸し きのこ汁 果物 (みかん缶)	御飯135g 鮭のポテト焼き キャベツサラダ 南瓜スープ 果物 (黄桃缶)	休 み						
間食	たいやき	作) 蒸しパン (コーヒー)	スイスパウム	作) 野菜ゼリー	抹茶饅頭	プチクレープ (チョコ)							
夕食	御飯135g 麻婆豆腐 中華風酢の物 かに玉スープ	麦ご飯135g 鮭のきのこ味噌焼き レモン和え 清汁 (かまぼこ)	御飯135g 豆腐のふわふわ揚げ 人参しりしり 清汁 (花麩)	御飯135g 肉じゃが 菜果なます きりこみ汁	御飯135g 蒸し魚のごまだれかけ オクラとひじきのしそ和え 清汁 (おつゆ麩)	御飯135g えび入り玉豆腐 なすのみぞれかけ 清汁 (もずく)							