



# 6月の献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	米飯150g 味噌汁(たけのこ・油揚げ) キャベツ炒め煮 なめたけおくら 漬け物	米飯150g 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) ふきとミニがんもの含め煮 めかぶ 漬け物	米飯150g 清汁(卵麩・ねぎ) キャベツのソテー 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) 厚揚げ野菜炒め煮 たらこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(焼豆腐・かいわれ) ベーコンと野菜の炒め煮 たらこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(小松菜・油揚げ) ネギ入り卵焼き きのこポン酢 のり佃煮	米飯150g 味噌汁(あおさ) キャベツとかまぼこの炒め煮 納豆 漬け物
昼食	カレーライス コンソメスープ かぶサラダ 福神漬	あんかけ焼きそば 中華風スープ ミニしゅうまい	ツナサンド チキンと白菜のクリームスープ もやしのごまサラダ リンゴジュース	米飯150g 清汁(豆腐・わかめ) 梅おろしの蒸しつくね フロッキーごまマヨ和え	牛玉井 清汁(はんぺん・しろ) ゆでアスパラとトマト	米飯150g 吸い物(ワカメ) ビーマン肉詰め かぼちゃいとこ煮	天津飯 中華風スープ 中華風酢の物
夕食	わかめご飯 味噌汁(えのき) 松風焼き きんぴらごぼう	米飯150g 味噌汁(板麩・ねぎ) 鶏肉の肉じゃが風 野菜の生姜マヨサラダ	米飯150g 味噌汁(あおさ・しろ) 豚肉としんげんの煮付 かぼちゃの甘煮	米飯150g 清汁(板麩・ねぎ) サバの香り味噌焼き もやしソテー	米飯150g 吸い物(卵麩・豆苗) 豚肉のオイスター煮込み きんぴらごぼう	米飯150g 春雨スープ アジフライ 白菜サラダ	米飯150g 清汁(とろろ昆布) 薄切り大根と豚の照煮 味噌マヨ和えサラダ
3時	蒸しケーキ(バナナ) 牛乳	たこ焼き 牛乳	おせんべい 牛乳	みかんヨーグルト	一口まんじゅう 牛乳	あずきプリン	果物
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	米飯150g 味噌汁(かぶ・かいわれ) 野菜炒め 長いもとろろ 漬け物	米飯150g 味噌汁(板麩・ねぎ) なすの味噌炒め 煮豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(豆苗・卵麩) 白菜とウィンナーの炒め煮 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(ぜんまい・油揚げ) 厚揚げの野菜煮 ささ身ごまだし和え 漬け物	米飯150g 味噌汁(絹さや・ねぎ) ひじき五目煮 たらこの辛子和え 漬け物	米飯150g 味噌汁(なす・油揚げ) フロッキーの塩炒め 大豆煮 梅干し	米飯150g 味噌汁(花麩・ねぎ) 冬瓜の中華煮 たらこ 漬け物
昼食	米飯150g 清汁(小松菜・板麩) 鶏つくねのねぎ味噌焼き なすの煮浸し	ミックスサンドイッチ えのきのスープ ポテトサラダ 豆乳	米飯150g 吸い物(板麩) 豚とごぼうの玉子とじ わかめの酢の物	♪選択食♪ 米飯150g 清汁(わかめ) ねばねばサラダ 【 A 】 豆腐バーグきのこあんかけ 【 B 】 サバの揚げみぞれ煮	そうめん温玉とろろ 揚げ出し豆腐 漬け物	米飯150g 春雨スープ 豆腐チャンプルー じゃが芋たらこ炒め	米飯150g 味噌汁(じゃがいも) イワシの甘酢香味ソース 切り昆布炒め煮
夕食	米飯150g 味噌汁(なめこ・油揚げ) 豚肉の生姜焼き 豆腐とわかめのサラダ	米飯150g 味噌汁(かぶ・油揚げ) 2種のフライ 里芋とイカの煮物	米飯150g 清汁(えのき・ねぎ) 油揚げの五目包み煮 フロッキーごま和え	米飯150g 味噌汁(とろろ昆布) チキンハンバーグ じゃがいもソテー	米飯150g 味噌汁(ふき・油揚げ) 中華風肉団子 切干大根の中華サラダ	米飯150g とろろ昆布のスープ 白身フライオーロラソース いんげん炒め	米飯150g 清汁(えのき・油揚げ) 豚肉ときくらげの玉子炒め 青菜ビーナツ和え
3時	源氏パイ 牛乳	甘辛せんべい 牛乳	いちごヨーグルト	水ようかん	一口まんじゅう 牛乳	ロールケーキ 牛乳	果物
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	米飯150g 味噌汁(削り昆布・しろ) 白菜炒め 冷奴 漬け物	米飯150g 味噌汁(豆腐・わかめ) がんと野菜の炒め煮 長芋とろろ 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・かいわれ) 鶏肉とたけのこの塩炒め たらこ 漬け物	米飯150g 吸い物(わかめ・ねぎ) もやしとささ身のゴマ油炒め 煮豆 梅干し	米飯150g 味噌汁(豆苗・わかめ) 高野豆腐のそぼろあん めかぶ 漬け物	米飯150g 味噌汁(ほうれん草) 大判揚げと野菜の炒め物 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ) 豆がんと里芋の含め煮 温泉玉子 漬け物
昼食	フレンチトースト ベーコンとかぶのポトフ グリーンサラダ コーヒードリンク	☆父の日の献立☆ 海鮮丼 すまし汁 厚揚げのチーズ焼き ビールゼリー	味噌カレー牛乳ラーメン ニラチヂミ 漬け物	米飯150g 味噌汁(卵麩・しろ) 豚肉の塩麹ソテー かぼちゃはちみつ煮	米飯150g 味噌汁(かぶ) 麻婆豆腐 中華風和え物	梅おにぎり 臭たくさん豚汁 キャベツ辛子和え	チャーシュー丼 味噌汁(花麩・はんぺん) なめこおくら 漬け物
夕食	米飯150g 味噌汁(豆腐・わかめ) 鶏塩しもん焼き 大根ガーリック炒め	米飯150g 味噌汁(小松菜・油揚げ) 肉豆腐 キャベツの塩昆布和え	米飯150g コンソメスープ トマトミートオムレツ きのこサラダ	米飯150g 清汁(青梗菜・油揚げ) 牛肉みそ漬焼 大根浅漬けサラダ	米飯150g 清汁(板麩・絹さや) 鶏すき煮 長いもほつくり煮	米飯150g 味噌汁(もやし) サバの味噌煮 トマトのわさび醤油サラダ	米飯150g 味噌汁(卵麩・かいわれ) 豆がんと冬瓜の照り煮 白菜の辛子醤油和え
3時	牛乳寒天	せんべい 牛乳	一口まんじゅう 牛乳	キウイシャーベット	バインヨーグルト	ホットケーキ 牛乳	果物
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	米飯150g 味噌汁(豆麩・油揚げ) 揚げなすのんにく炒め 菜の花の和え物 すじこ	米飯150g 清汁(板麩・ねぎ) 大根とひき肉の煮物 梅干し 漬け物	米飯150g 味噌汁(豆腐・油揚げ) キャベツとかまぼこの炒め煮 たらこ 漬け物	米飯150g 清汁(板麩・しろ) 炒り豆腐 なめたけおくら 漬け物	米飯150g 味噌汁(玉子・かいわれ) 冬瓜のそぼろ炒め煮 きのこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(玉ねぎ、わかめ) 大判揚げと野菜の炒め物 ほうれん草のなめたけ和え のり佃煮	米飯150g 味噌汁(卵麩・しろ) ウィンナーとキャベツの炒め煮 スクランブルエッグ 漬け物
昼食	ロールパン かぼちゃのシチュー ツナサラダ ぶどうジュース	米飯150g 味噌汁(あおさ・なめこ) 赤魚のねぎ風味蒸し 切干大根の炒め煮	炊き込みごはん お吸い物 里芋の肉味噌煮 漬け物	キーマカレー 清汁(豆腐・ねぎ) ツナサラダ 福神漬	☆ご当地献立:長崎県☆ 長崎ちゃんぽん 焼き餃子 いんげんごま和え	米飯150g 吸い物(はんぺん・ねぎ) サバの生姜味噌焼き きんぴらごぼう	米飯150g コンソメスープ 白身フライの野菜あんかけ オクラ和風サラダ
夕食	米飯150g 味噌汁(とろろ昆布・えのき) 豚肉ともやしのチャンプルー 長芋おかか和え	米飯150g 味噌汁(豆麩・しろ) スペイン風オムレツ アスパラとベーコン炒め	米飯150g コンソメスープ デミソースハンバーグ 海草サラダ	米飯150g 味噌汁(しめじ・じゃがいも) チキンの塩昆布バター焼 ひじきとごぼうの煮物	米飯150g 清汁(しめじ・あおさ) 韓国風肉豆腐 ところてん	回鍋肉丼 中華風スープ 人参しりしり	米飯150g 清汁(昆布・しいたけ) 鶏と春雨のオイスター煮 フロッキー中華和え
3時	おせんべい 牛乳	カステラ 牛乳	一口まんじゅう 牛乳	カフェオレゼリー	蒸しケーキ(いちご) 牛乳	フルーツゼリー	★お誕生日ケーキ 牛乳
	29	30					
朝食	米飯150g 味噌汁(わかめ・豆苗) 豚肉と焼豆腐のとろみ炒め 長いもとろろ 漬け物	米飯150g 味噌汁(じゃがいも・しろ) キャベツのバター炒め たらこ 漬け物					
昼食	ふわふわ玉子のオムライス コンソメスープ 春雨サラダ	米飯150g 清汁(板麩・ねぎ) サバの味噌煮 白菜とさつま揚げの炒め煮					
夕食	米飯150g 清汁(あおさ・豆苗) カレイのんにく味噌焼き ひじきと豆のマヨ和え	米飯150g 清汁 豆腐ステーキごま坦々ソース 春雨ごま酢和え					
3時	ぼたぼた焼き 牛乳	パイ菓子 牛乳					