

6月 献立表

	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)
朝食	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 インゲン・ナツ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 鰯の梅煮 白菜のお浸し ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 小松菜わさび和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 杓苧のバターソー とろろ芋 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 オムレツ 青梗菜辛子和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 インゲンごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ジャーマンポテト煮 ブロッコリーサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 オクラの梅肉和え ふりかけ 乳酸菌飲料 
昼食	赤飯 豚肉の西京焼き 胡瓜の酢物 吸物 みかん缶	冷やしそうめん いなり寿司 人参シリシリ グレーゼリー 	ごはん 白身魚フライ 春雨炒め 赤だし汁 パイン缶	ごはん 肉野菜炒め 高野豆腐含め煮 わかめスープ バナナヨーグルト	ロールパン  煮込みハンバーグ キャベツのサラダ コーンポタージュ フルーツカクテル	中華丼 ピーマンのたらこ炒め 春雨スープ きなこプリン	ごはん 加伊のムニエル 柿リタン 吸物 黄桃缶	【郷土料理 沖縄県】 沖縄そば風 ジュシー (たきこみごはん) ゴーヤともずくの酢の物 パインゼリー
夕食	ごはん えび団子の煮物 野菜コロッケ ブロッコリーカボスドレ 味噌汁	ごはん 鶏肉の照り煮 じゃが芋のトマト煮 ところ天 味噌汁	ごはん グリルチキン 厚揚げ煮 トマトと胡瓜の生姜和 吸物	ごはん 鯖のみぞれ煮 ブロッコリー卵炒め 人参のナムル  味噌汁	ごはん 太刀魚の山椒焼き 牛肉と牛蒡の煮物 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 千草焼き ひじき煮 カワラ・甘酢和え 味噌汁	ごはん 豚肉の塩だれ炒め 切干大根煮 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん チキンソテー さつま芋の甘煮 胡瓜の中華和え 味噌汁
	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
朝食	ごはん 味噌汁 五目豆 杓苧辛子和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 厚揚げ煮 インゲンのピ・ナツ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 茄子の煮物 卵豆腐 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 青梗菜ごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 オクラのポン酢和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 里芋の含め煮 大根とツナサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 目玉焼き 菜の花の辛子和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 牛肉と牛蒡の煮物 インゲンのごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	ごはん 鯖の幽庵焼き ポテトサラダ 味噌汁 洋ナシ缶 	ごはん 豆腐ハンバーグ ハムマリネ 吸物 りんごヨーグルト	ごはん 鮭のバター醤油焼き ひじきと豆のサラダ 味噌汁 みかん缶	ごはん 鶏の中華煮 カワラカレー 吸物 パイン缶	ごはん とんかつ 小松菜の卵とじ 味噌汁 青梅ゼリー	キーマカレー  ブロッコリーサラダ 中華スープ 福神漬 フルーツカクテル	ごはん タラの葱味噌焼き 白菜の柿の葉和え 吸物 フルーチェ	ごはん ゴーヤチャンプル ひじき煮 わかめスープ 杏仁豆腐
夕食	ごはん  牛サイコロステーキ 白菜とツナ煮 刺身蒟蒻の酢味噌かけ 吸物	わかめごはん 赤魚の煮付け はんぺんフライ ブロッコリー辛子和え 味噌汁	ごはん 豚の生姜焼き じゃが芋の煮物 スパサラ 吸物	ごはん 太刀魚の焼き南蛮漬 金平ごぼう 里芋サラダ 味噌汁	ごはん  鯖の塩焼き 山菜の煮物 胡瓜の酢味噌和え 吸物	ごはん チンジャオロース 高野豆腐含め煮 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 麻婆厚揚げ 揚げ茄子のつゆ浸し さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん えび団子のフリッス 花五目卵巻き 浅漬け風 吸物



献立表

	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 鰯の梅煮 なめたけおろし ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 豆乳がんもの含め煮 菜の花の辛子和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 昆布の煮物 かき揚げ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 丸天の煮物 かつおお浸し ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 厚揚げ蓮根煮 かつおと姫竹の和え物 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 スパインオムレツ インゲンピーナツ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 白菜の梅和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 かに風味卵焼き 小松菜なめたけ和え ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	牛丼 ポテトサラダ 具沢山汁 オレンジ	【父の日】 お寿司 茶碗蒸し 白菜の煮びたし 吸物 大学芋 	きつねうどん ピースおにぎり 小松菜白和え ゼリー	菜飯 鯖の味噌煮 生姜和え かき卵汁 パイン缶	ごはん 太刀魚のみょうが焼 冬瓜のかにあんかけ 吸物 みかん缶	ごはん 鶏のから揚げ みぞれ和え 吸物 フルーツカクテル	ロールパン えびカツ かき揚げ甘酢和え グリーンピースポタージュ 桃ゼリー	ごはん 鯖の塩焼き 山菜の煮物 味噌汁 黄桃缶
夕食	ごはん 筑前煮 竹輪の磯部揚げ かつおとモヤシの和え物 味噌汁	ごはん 赤魚の煮付け 五目豆 胡瓜のかまヨ和え 味噌汁	ごはん 鯖の西京焼き えびしゅうまい かぼちゃサラダ 吸物	ごはん 豚肉のごまだれ炒め 切干大根煮 ブロッコリー青じそドレ 味噌汁	ごはん 肉団子のトマト煮 茄子の金平風煮 里芋サラダ 味噌汁	ごはん たらこの外焼 春雨炒め 手作りごま豆腐 味噌汁	ごはん 豚と野菜の煮物 人参シリシリ もずく酢 味噌汁	ごはん つくね煮 里芋ごまみそかけ マリネ 吸物
	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	管理栄養士の 一言メッセージ♪	
朝食	ごはん 味噌汁 ウィンナーソー 卵豆腐 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 ひじきと豆のサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 牛肉と牛蒡の煮物 かつお磯和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 五目豆 春雨サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 小松菜の卵とじ 南瓜サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 丸天の煮物 インゲンのごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	《6月の旬の食材》 いんげん、シソ、みょうが、 とうもろこし、きゅうり、アジ	
昼食	ごはん プルコギ風 もやしのごま酢和 吸物 果物	ハヤシライス コールスー わかめスープ みかん缶	炊き込みご飯 天ぷら かつおのみょうが和え 吸物 豆乳ブラマンジェ	ごはん 鶏肉のカレー煮 茄子のじゃこ煮 吸物 夏みかん缶	ごはん 鮭のごまだれ焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁 パイン缶	ごはん 白身魚のオーロラソース焼 がんもどき煮 味噌汁 みかん缶	《栄養士の豆知識》 「クファージュシー」は、豚肉を加えて 炊くため程よい脂気によってつや良く 仕上がるのが特徴です。もともとは 行事や祝いごとに欠かせないハレの 日の料理であったが、近年は家庭料 理としても親しまれているそうです。	
夕食	ごはん 赤魚の粕漬焼き じゃが芋の煮物 スパサラ 味噌汁	ゆかりごはん かれいの煮付け ブロッコリー卵炒め ポテトサラダ 吸物	ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ 白菜とツナ煮 インゲンの白和え 味噌汁	ごはん 鯖の梅しそ焼き 昆布の煮物 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 焼き餃子 大根かにかん かつおと姫竹の和え物 わかめスープ	ごはん 肉じゃが かき揚げのカレーソー 刺身蒟蒻の酢味噌かけ 吸物		