



6月の献立表

	6月15日 (金)	6月16日 (土)	6月17日 (日)	6月18日 (月)	6月19日 (火)	6月20日 (水)	6月21日 (木)
朝食	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (じゃがいも) のり佃 <共通料理> ・磯和え (菊菜)	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふい) ビーフふりかけ <共通料理> ブロッコリーのゴマドレ和え	<A> しらす雑炊 味噌汁 (ふい) <共通料理> オクラのゴマドレ和え	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (玉ねぎ) のり佃 <共通料理> 人参サラダ	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふい) ビーフふりかけ <共通料理> 春雨サラダ	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (わかめ) のり佃 <共通料理> ・磯和え (菊菜)	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (麩) たらこふりかけ <共通料理> オニオンサラダ
昼食	・ご飯 (150g) ・牛肉時雨煮 ・白菜と平天煮物 ブロッコリーサラダ 清汁 (ふ) 缶果物 (ミックス)	・ご飯 (150g) 山椒煮 (赤魚) 春雨の炒め物 酢の物 (きゅうり) 味噌汁 (玉葱) 缶果物 (白桃缶)	・チャーハン ・焼き餃子 茄子とピーマンの味噌炒め 中華サラダ (もやし) わかめスープ ・ビール風ゼリー	・ご飯 (150g) キーマカレー チキンナゲット ・貝割れサラダ ヨーグルト	冷やしおろしうどん かき揚げ 蒸し豚サラダ 缶果物 (パイン缶)	・ご飯 (150g) 和風ハンバーグ 大豆の煮物 和え物 (白菜) 味噌汁 (里芋) ・オレンジゼリー	・ご飯 (150g) 鮭の南蛮漬け チンゲン青梗菜の煮物 ・長芋とオクラの磯和え 味噌汁 (なす) 缶果物 (みかん缶)
夕食	・ご飯 (150g) 鯖の味噌煮 煮物 (大根) 胡麻和え (ほうれん草) 味噌汁 (里芋) 漬物 (しば漬け)	・ご飯 (150g) 豚みそ炒め チンゲン菜ソテー ゆかり和え (白菜) かき卵汁 漬物 (刻みたくあん)	・ご飯 (150g) ・かれいおろし煮 キャベツとアサリの中華炒め ほうれん草のマヨサラダ 清汁 (豆腐) 漬物 (ハリハリ漬)	・ご飯 (150g) ホッケの塩焼き もやし炒め チンゲン菜のじゃこ和え 味噌汁 (いぬじ) 漬物 (しば漬け)	・ご飯 (150g) サケの幽庵焼き ひじきの煮物 ポテトサラダ 味噌汁 (ふい) 漬物 (刻みたくあん)	・ご飯 (150g) カレイの煮付け 南瓜のはちみつレモン煮 れんこんのマリネ 清汁 (ふ) 漬物 (野沢菜漬)	・ご飯 (150g) ・お好み焼き 炒め物 (いんげん) サラダ (カワラワ) 味噌汁 (豆腐) 漬物 (高菜漬け)
3時	☆カカオケーキ ※リンゴゼリー	☆抹茶カステラ ※抹茶ババロア	☆ベルギーワッフル ※青りんごゼリー	☆鯛焼き (あんこ) ※マロンババロア	☆ドーナッツ ※コーヒーゼリー	☆黒糖饅頭 ※プリン	☆丸ぼうろ ※オレンジゼリー



↑バジル

お好み焼き

↑シナモン・セージ

誕生日ケーキ



6月の献立表

	6月22日 (金)	6月23日 (土)	6月24日 (日)	6月25日 (月)	6月26日 (火)	6月27日 (水)	6月28日 (木)
朝食	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (南瓜) 梅びしお <共通料理> ピーマンの塩昆布和え	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (じゃがいも) ・おかかふりかけ <共通料理> カリフラワーのサラダ	<A> 五目雑炊 味噌汁 (麩) <共通料理> 磯和え (チンゲン菜)	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (豆腐) のり佃煮 <共通料理> コールスロー	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) ビーフふりかけ <共通料理> アスパラ・コーンサラダ	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (しめじ) たいみそ <共通料理> ピーナッツ和え (キヌバツ)	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) たらこふりかけ <共通料理> ハムエッグ
昼食	・ご飯 (150g) ・白身魚のハーブパン粉焼き アスパラの炒め物 トマトサラダ コーンスープ 果物 (キウイフルーツ)	・ご飯 (150g) 鶏肉の梅焼き きんぴら (レンコン) 菜の花の和え物 清汁 (ふ) 缶果物 (ミックス)	・ご飯 (150g) ・白身魚の紅葉焼き 厚揚げとひき肉の炒め 香味和え (菊菜) 味噌汁 (白菜) 缶果物 (白桃缶)	・親子丼 小松菜の煮物 ・茄子揚げびたし 味噌汁 (里芋) 缶果物 (パイン缶)	・ご飯 (150g) 鶏肉治部煮 さつま芋レモン煮 梅肉和え (白菜) 味噌汁 (大根) 缶果物 (黄桃缶)	・ご飯 (150g) さんまの梅煮 じゃが芋の煮つ転がし ・生姜和え (なす) 中華スープ (しめじ) ・りんごゼリー	・ご飯 (150g) ・八宝菜 もやしの中華炒め 白和え 味噌汁 (ふ) ヨーグルト
夕食	・ご飯 (150g) 豚肉の辛子醤油炒め ・大根の肉味噌かけ ほうれん草の錦糸和え 味噌汁 (ふ) 漬物 (さくら漬)	・ご飯 (150g) 白身魚のカレーマヨ焼き 五目野菜煮 ・わさび酢和え 味噌汁 (ふ) (もやし) 漬物 (しば漬)	・ご飯 (150g) スパニッシュオムレツ さつまいもの煮物 キャロットサラダ コンソメスープ (玉葱) 漬物 (ハリハリ漬)	・ご飯 (150g) 赤魚の味噌漬け焼き 南瓜の煮物 スパゲティサラダ 味噌汁 (ふ) 漬物 (刻みたたくあん)	・ご飯 (150g) クリーミーコロッケ 付合 ・ソテー (チンゲン菜) カリフラワーの和え物 味噌汁 (ふ) 漬物 (しば漬)	・ご飯 (150g) 家常豆腐 ・煮物 (がんも) ・ナムル (ほうれん草) 味噌汁 (南瓜) 漬物 (野沢菜漬)	・ご飯 (150g) 赤魚の煮付け たらこスパゲッティ からし和え (チンゲン菜) 赤だし (んのみ) 漬物 (高菜漬)
3時	☆蒸しパン (ココア) ※チョコババロア	☆洋菓子盛り合わせ ※黒糖ムース	☆きんつば ※グレープゼリー	☆カスタードケーキ ※イチゴゼリー	☆パンケーキメープル ※パインムース	☆紫芋饅頭 ※黒糖ムース	☆マイケーキ ※ピーチムース

🌂 サフラン・タイム

紫陽花ゼリー

🌂 ミツバ

わらびもち

🌂 シナモン

ところてん

🌂 オリーブ

誕生日ケーキ

🌂 バジル

誕生日ケーキ



6月の献立表



	6月29日 (金)	6月30日 (土)					
朝食	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (い) 梅びしお <共通料理> サウザンサラダ <small>(レタス)</small>	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (蕪揚げ) のり佃煮 <共通料理> パンプキンサラダ					
昼食	・ご飯 (150g) ポークピカタ ・なすの田楽 じゃこピーマン 味噌汁 (ふ) 缶果物 (みかん缶)	・ご飯 (150g) ・松風焼 けんサイの煮浸し ・ひじきのドレサラダ 清汁 (い) 水無月 					
夕食	・ご飯 (150g) ・ゆず焼き ・炒め物 (厚揚げ) 酢味噌和え (菊葉) 味噌汁 (わかめ) 漬物 (さくら漬)	・ご飯 (150g) 太刀魚の香味焼き 里芋の煮物 コルスローサラダ 味噌汁 (ふ) <small>(キャベツ)</small> 漬物 (刻みたくあん)					
3時	☆牛乳ケーキ ※イチゴゼリー	※スイートポテト ☆青りんごゼリー					

🌈パセリ

誕生日ケーキ