

6月

献立表

	30 (月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	1 (日)
昼食	ご飯 ◎親子煮 ◎メヌケの煮つけ ぜんまいの煮物 蓮根の明太マヨ和え 味噌汁 フルーツミックス缶						ご飯 ◎ポークチャップ ◎白身魚のムニエル チンゲン菜とあさりの煮物 水菜とハムのサラダ かきたま汁 りんご缶
	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)
昼食	ご飯 ◎和風ハンバーグ ◎海鮮五目煮 さつま芋のレモン煮 オクラの和え物 すまし汁 パイン(生)	ご飯 ◎牛肉の土手煮 ◎アジの南蛮漬け 金平ごぼう 菜の花とツナの和え物 すまし汁 洋梨缶	ご飯 ◎スパニッシュチーズオムレツ ◎シーフードシチュー スナップエンドウのソテー イタリアンサラダ コンソメスープ バナナ	ご飯 ◎鶏のから揚げ ◎さばの塩焼き 大根とそぼろのピリ辛煮 胡瓜とわかめの甘酢和え 味噌汁 みかん缶	ご飯 ◎豆腐の肉味噌チーズ焼き ◎深川煮 ◎もやしの胡麻煮 チンゲン菜と人参の中華和え 生姜スープ 白桃缶	ご飯 ◎牛肉の焼肉炒め ◎アジのマヨネーズ焼き じゃが芋のツナ煮 ブロッコリーのピーナッツ和え 中華スープ キウイヨーグルト	ご飯 ◎鶏肉のハニーマスタード焼き ◎白身魚のフリッター 筍のバター醤油炒め アボカドとトマトの和え物 オニオンスープ 杏仁豆腐
	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)	15 (日)
昼食	ご飯 ◎豚肉のしぐれ煮 ◎さばの味噌煮 キャベツとツナの梅煮 めかぶの和え物 すまし汁 洋梨缶	寿司三味 	◎麻婆丼 ◎中華丼 焼売 春雨サラダ わかめスープ りんご缶	お祝い膳 	ご飯 ◎豚しゃぶポン酢かけ ◎ホッケのもろみ焼き 大豆の煮物 小松菜と人参の胡麻和え すまし汁 パイン缶	ご飯 ◎ホキのから揚げねぎソース ◎チキンステーキ アスパラとウィンナーのソテー 蓮根の明太マヨ和え すまし汁 ブルーベリーヨーグルト	ご飯 ◎豚の角煮 ◎鯖の西京味噌漬け焼き 卵の花 いんげんのくるみ和え すまし汁 フルーチェもも
	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)	22 (日)
昼食	ご飯 ◎けいちゃん炒め ◎太刀魚の山椒焼き 里芋といかの煮物 チーズサラダ かきたま汁 白桃缶	ご飯 ◎サーモンフライ ◎牛肉のしぐれ煮 さつま芋の甘露煮 小松菜とささみのマヨ和え オニオンスープ メロン	ご飯 ◎とんてき ◎海鮮五目煮 筍の煮物 菜の花とハムのおかか和え 味噌汁 みかん缶	ご飯 ◎貝たたくさんチャプチェ ◎白身魚の香草焼き 茄子のオイスター煮 くらげの中華和え わかめスープ パイン缶	お楽しみ食 	◎カレーライス ◎ハヤシライス コーンコロッケ アボカドとトマトの和え物 コンソメスープ フルーチェいちご プリン	ご飯 ◎豚肉とキャベツの味噌炒め ◎さばの塩焼き しらたきのたらこ炒め もやしとハムのナムル すまし汁 オレンジ
	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)	29 (日)
昼食	ご飯 ◎豚肉の甘辛炒め ◎鮭の菜種焼き さつま芋の切昆布煮 じゃこおろし 味噌汁 フルーチェぶどう	バイキング 	◎牛丼 ◎ねぎとろ丼 筍の炒め物 いんげんの胡麻和え 味噌汁 フルーツミックス缶 黒豆	ご飯 ◎チキン南蛮 ◎銀ひらすの一味焼き 小松菜の煮浸し 枝豆の白和え すまし汁 バナナ	◎肉うどん ◎なめこおろしそば 焼きさつま揚げ キャベツのおかか和え みかん缶	ご飯 ◎とんかつ ◎白身魚のバター醤油焼き ほうれん草のクリーム煮 豆苗とツナの和え物 かきたま汁 キウイヨーグルト	ご飯 ◎けいちゃん炒め ◎赤魚の幽庵焼き ぶきと角麩の煮物 小松菜のくるみ和え 味噌汁 リンゴ缶

※一部変更になる場合があります。ご了承下さい。 愛生苑 管理栄養士