

6月 月間献立表

	月曜日 5/26	火曜日 5/27	水曜日 5/28	木曜日 5/29	金曜日 5/30	土曜日 5/31	日曜日 6/1
朝食							イエローロール スクランブルエッグ マンゴー缶 牛乳
昼食							赤飯 天ぷら 南瓜の煮物 白菜の酢の物 すまし汁(豆腐、とろろ) いちごゼリー
夕食							ご飯 鶏肉の生煮焼き 大根の煮物 菜の花の和え物 味噌汁(もやし、人参)
	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8
朝食	ご飯 味噌汁(キャベツ、えのき) 厚焼き卵 ブロッコリーとコーンのサラダ	食パン ポテトサラダ バインムース 牛乳	ご飯 味噌汁(チンゲン菜、丸天) 切干大根の煮付け 胡瓜の中華和え	イエローロール 肉団子のクリーム煮 桃のデザート 牛乳	ご飯 味噌汁(じゃが芋、大根菜) 金平ごぼろ 大根の青じそ和え	食パン ペイコドエッグポテト みかん缶 牛乳	イエローロール マカロニサラダ マンゴー缶 牛乳
昼食	ゆかりご飯(小) 肉うどん チンゲン菜の炒め物 胡瓜の浅漬け ぶどうムース	ご飯 鱈のムニエル(クリームソース) マカロニソテー ごぼろサラダ コンソメスープ(大根、人参) フルーツゼリー	ご飯 豚肉のてりたま炒め コンソメスープ(大根、人参) ヨーグルト 味噌汁(蓮根、えのき) カスタードプリン	ご飯 鱈の葱ソース ふくさ卵 春菊の白和え 味噌汁(里芋、椎茸) りんごゼリー	ご飯 鶏肉の粗挽きマスタード焼き キャベツとベーコンのソテー 春雨のマヨネーズ オニオンスープ マスカットゼリー	ご飯 メバルの塩焼き 蓮根の煮物 いんげんのごま和え 味噌汁(チンゲン菜、丸天) ピーチムース	ご飯 ハンバーグ きのこあん 大根の鶏菜煮 ひじきのゴト「レサダ」 すまし汁(とろろ、椎茸) オレンジゼリー
夕食	ご飯 鱈の山椒煮 蓮根の甘辛炒め いんげんのポン酢和え 味噌汁(玉ねぎ、麩)	ご飯 豆腐ステーキ肉味噌がけ かき揚げの炒め物 小松菜のお浸し かき玉汁	ご飯 白身魚の二色揚げ じゃが芋の甘辛煮 スナップエンドウの和え物 味噌汁(もやし、大根菜)	夏野菜カレー ツナサラダ ブルーベリーヨーグルト	ご飯 赤魚のおろし煮 茄子のピリ辛炒め 白菜の浅漬け 味噌汁(麩、油揚げ)	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き 厚揚げと野菜の塩炒め 胡瓜の青じそ和え 味噌汁(春菊、ごぼう)	ご飯 味噌汁 さつま芋の天ぷら おくらのお浸し かき玉汁
	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13	6/14	6/15
朝食	ご飯 味噌汁(チンゲン菜、もやし) お麩の卵とじ かき揚げの和え物	季節のジャムパン 南瓜のクリーム煮 りんごのデザート 牛乳	ご飯 味噌汁(里芋、大根菜) ちくわとピーマンの金平 いんげんのポン酢和え	イエローロール たまごサラダ バインムース 牛乳	ご飯 味噌汁(小松菜、えのき) 大豆とひじきの煮物 もずく酢	食パン ミートオムレツ みかん缶 牛乳	イエローロール ポテトサラダ マンゴー缶 牛乳
昼食	散らし寿司 ごぼろの煮物 スナップエンドウのマヨ和え 赤だし(麩、わかめ) 抹茶パエリア	ご当地メニュー(大分県) ご飯 とろり ピーマンと筍の炒め物 白菜のお浸し 味噌汁(さつま芋、えのき)	ご飯 鰯のちり蒸し じゃが芋の甘辛煮 胡瓜の和え物 味噌汁(油揚げ、椎茸) ゴールドキウイ	ご飯 豚肉の甘辛炒め 南瓜の煮物 春菊の辛子と和え 味噌汁(蓮根、竹輪) ピーチゼリー	ご飯 鱈の和風ムニエル(夏野菜ソース) 大根の炒め物 おくらと青じそ和え 味噌汁(チンゲン菜、玉ねぎ) パニラパエリア	ご飯 鶏肉の葱塩焼き ほうれん草のお浸し 味噌汁(冬瓜、椎茸) コーヒゼリー	ご飯 鱈の野菜あんかけ 茄子の炒め物 いんげんのお浸し すまし汁(おくら、麩) いちごゼリー
夕食	ご飯 肉じゃが 大根の炒め物 春菊のピーナツ和え すまし汁(はんぺん、人参)	ご飯 鱈の醤油焼 炒り玉子 小松菜のおかか和え すまし汁(豆腐、蒲鉾)	他人丼 冬瓜の煮物 ブロッコリーと塩昆布和え 味噌汁(おくら、人参)	ご飯 サーモンフライ ポロリタンソテー ズッキーニサラダ オニオンスープ	ご飯 かき玉風中華あんかけ 野菜シウマイ キャベツの中華和え 中華スープ(豆腐、わかめ)	ご飯 赤魚の煮つけ もやしとにらの炒め物 白菜の和え物 味噌汁(ごぼう、えのき)	父の日献立 赤飯 牛肉のスタミナ炒め 茶碗蒸し チンゲン菜のおかか和え メロン
	6/16	6/17	6/18	6/19	6/20	6/21	6/22
朝食	ご飯 味噌汁(さつま芋、はんぺん) 厚焼き卵 キャベツの柚子醤油和え	丸ロールパン スクランブルエッグ バインムース 牛乳	ご飯 味噌汁(里芋、丸天) 切干大根の煮付け おくらのお浸し	イエローロール 南瓜のクリーム煮 和梨のデザート 牛乳	ご飯 味噌汁(冬瓜、大根菜) 金平ごぼろ チンゲン菜の胡麻和え	食パン ペイコドエッグポテト みかん缶 牛乳	イエローロール マカロニサラダ マンゴー缶 牛乳
昼食	ご飯 鶏肉の甘辛炒め かにシウマイ もやしのナムル わかめスープ ストロベリーヨーグルト	ご飯 メバルの煮付け サラダ 味噌汁(ダイコン、ニンジン) 練乳小豆プリン 黄桃缶	ご飯 豚肉と冬瓜の照り煮 温奴 かき揚げの和え物 味噌汁(椎茸、ちくわ)	ご飯 赤魚の粕漬焼き 炒り玉子のあんかけ 小松菜の塩昆布和え すまし汁(素麺、えのき) ぶどうゼリー	ご飯 鶏肉の粗挽きマスタード焼き 里芋のそぼろあん いんげんのゆず醤油和え かき玉汁 チョコパエリア	ご飯 カニクリームコロッケ キャベツのサラダ アセロラゼリー	わかめごはん(小) お好み焼き 里芋の煮物 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁(丸天、小松菜) オレンジゼリー
夕食	ご飯 揚げ出し豆腐 蓮根の炒め物 スナップエンドウのごま和え 味噌汁(小松菜、えのき)	ご飯 鶏肉と野菜のトマト煮 ブロッコリーとベーコンのソテー コンソメスープ(南瓜、きのこ) フルーツゼリー	ご飯 鱈の竜田揚げ 白菜の煮浸し 春雨の酢の物 味噌汁(蓮根、人参)	赤かぶ青菜ご飯(小) 焼きそば 胡瓜の和え物 味噌汁(じゃが芋、しめじ) バナナムース	ご飯 鱈の西京焼き ピーマンソテー おくらのお浸し すまし汁(白菜、麩)	ご飯 八宝菜 甘辛肉団子 もやしの中華和え 中華スープ(大根、コーン)	ご飯 アジフライ 大根と厚揚げの煮物 スナップエンドウの和え物 すまし汁(はんぺん、麩)
	6/23	6/24	6/25	6/26	6/27	6/28	6/29
朝食	ご飯 味噌汁(チンゲン菜、もやし) お麩の卵とじ いんげんのお浸し	食パン 肉団子のクリーム煮 桃のデザート 牛乳	ご飯 味噌汁(里芋、大根菜) ちくわとピーマンの金平 胡瓜のピリ辛あえ	イエローロール たまごサラダ バインムース 牛乳	ご飯 味噌汁(チンゲン菜、しめじ) 大豆とひじきの煮物 大根の和え物	食パン スバゲティサラダ みかん缶 牛乳	イエローロール スクランブルエッグ マンゴー缶 牛乳
昼食	ご飯 鱈のバター醤油焼き 茄子の炒め物 キャベツの浅漬け 味噌汁(おくら、人参) ようかん	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め えびシウマイ 大根の中華和え わかめスープ マンゴープリン	◇サンドウィッチ 鱈のトマトソースがけ いんげんのソテー 白菜のサラダ コンソメスープ(きのこ、コーン) ビタミンゼリー	ご飯 和風ハンバーグ ピーマンの炒め物 海草サラダ 味噌汁(ちくわ、麩) フルーツゼリー	ご飯 白身魚の磯部揚げ 南瓜の煮物 おくらのお浸し 味噌汁(さつま芋、玉ねぎ) 抹茶パエリア	三色そぼろ丼 ごぼろの煮物 胡瓜のドレッシング和え 味噌汁(椎茸、油揚げ) 練乳小豆プリン	ご飯 鱈の漬け焼き 小松菜の煮浸し かき揚げの和え物 味噌汁(じゃが芋、わかめ) いちごムース
夕食	ご飯 豆腐の野菜あんかけ じゃがいものツナ炒め 胡瓜とハムの和えもの 味噌汁(ごぼう、玉ねぎ)	ご飯 鮭の散らし寿司 蓮根の煮物 ほうれん草のお浸し すまし汁(麩、蒲鉾)	五目厚焼き卵 ブロッコリーとしめじの炒め物 もやしの柚子醤油和え すまし汁(豆腐、椎茸)	赤魚の味噌マヨネーズ焼 小松菜の辛子と和え すまし汁(素麺、三つ葉) ぶどうムース	豚肉と茄子の旨煮 筍とちくわの塩炒め いんげんのポン酢和え かき玉汁	ご飯 メバルの幽庵焼 さつま芋のレモン煮 白菜の酢の物 味噌汁(キャベツ、冬瓜)	ご飯 鶏肉の生煮焼き 茄子の煮物 味噌汁(玉ねぎ、はんぺん) アセロラゼリー
	6/30						
朝食	ご飯 味噌汁(キャベツ、えのき) 厚焼き卵 おくらのお浸し						
昼食	夏越の稲 ご飯 豚肉ときこの焼肉炒め ひじきの炒り煮 スナップエンドウの梅和え すまし汁(とろろ、三つ葉) 水無月						
夕食	ご飯 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華煮 もやしの中華和え 中華スープ(絹さや、かにかま)						