

## 6月 献立表

	月	火	水	木 1	金 2
朝食				米飯 ミートボールの照煮 野菜サラダ ふりかけ わかめの味噌汁 オレンジジュース	米飯 ホキのムニエル れんこんの胡麻炒め ふりかけ 里芋のみそ汁 牛乳
昼食				米飯 串カツ じゃが芋のクリーム煮 コールスロー	タコライス かぼちゃのバター焼き 中華イカサラダ
夕食				豚丼 いんげんの和え物 ゆし豆腐	米飯 チキン南蛮 麻婆豆腐 オクラの和え物 ビーフンスープ
	5	6	7	8	9
朝食	米飯 オムレツ 玉ねぎベーコン炒め 味付海苔 コンソメスープ 牛乳	米飯 コロッケ 春雨炒め ふりかけ 油揚げの味噌汁 リンゴジュース	米飯 野菜入り卵焼き ほうれんがターナー 佃煮 白菜の味噌汁 牛乳	食パン エッグ&ベーコン ごぼうサラダ コーンスープ ヨーグルト	米飯 鮭のマヨネーズ焼き チキンナゲット フロッコリーのそぼろ炒め 卵のみそ汁 牛乳
昼食	米飯 鶏のネギ塩炒め ゴーヤーの味噌煮 人参サラダ	米飯 魚てんぷら ひじきの五目炒め かに風味シューマイ	米飯 メンチカツ きゃべつ炒め さつま芋のバター焼き	米飯 鶏肉の梅焼き なすのトマト煮 野菜春巻き	焼きそば 南瓜マスタードサラダ 果物
夕食	米飯 赤魚のバター照り焼き イカの甘酢炒め ポテトサラダ 中華スープ	米飯 豚肉の焼肉風 ビーフン炒め パイヤの和え物 小巻麩のみそ汁	米飯 ポークカレー マカロニ豆サラダ 玉葱かき揚げ	米飯 サバの味噌煮 大根の煮物 わかめの和え物 菜の花の味噌汁	米飯 ハンバーグ もやしチャンプルー チンゲン菜のゆず和え 野菜スープ
	12	13	14	15	16
朝食	米飯 ベーコンエッグ きんぴらごぼう ふりかけ 小松菜のみそ汁 オレンジジュース	米飯 納豆 キャベツの洋風煮 里芋のみそ汁 牛乳	米飯 ウィンナーソテー マカロニサラダ 味付海苔 高野豆腐のみそ汁 ヨーグルト	米飯 ポーク卵 大根サラダ 味付海苔 もやしのみそ汁 カフェオレ	食パン オムレツ 玉ねぎのごまサラダ ミネストローネ 牛乳
昼食	米飯 ポークチャップ 野菜炒め 豆腐ハンバーグ	米飯 ホキの磯辺揚げ ゴーヤーチャンプルー 厚焼き玉子	米飯 焼き鳥 人参シリシリ ポテトフライ	米飯 白身魚フライタルソース 小松菜と豆腐の煮物 ミートボールケチャップ	チキンライス ブロッコリーとベーコン炒め 野菜サラダ
夕食	米飯 赤魚の味噌焼き 冬瓜の煮物 ひじきのサラダ なめこの味噌汁	うどん えびかき揚げ ブロッコリーとピーマンのサラダ 果物	米飯 鯖の塩焼き 蓮根こんにやく煮 春雨の中華和え 油揚げの味噌汁	米飯 ホワイトシチュー キャベツサラダ 果物	米飯 鮭のバター焼き 茄子のオイスター炒め 菜の花の和え物 キャベツの味噌汁
	19	20	21	22	23
朝食	米飯 ハッシュポテト&ベーコン オクラ和風サラダ 冬瓜のみそ汁 漬物 牛乳	米飯 ウィンナー キャベツ炒め 玉ねぎの味噌汁 味付海苔 リンゴジュース	ロールパン ミニハンバーグ たまごサラダ コーンスープ ヨーグルト	米飯 チキンナゲット かんぴょうイリチー もやしのみそ汁 ふりかけ 牛乳	
昼食	米飯 鶏肉の焼肉風 チンゲン菜炒め煮 厚焼き玉子	米飯 鶏肉の唐揚げ 麻婆豆腐 小松菜の和え物	米飯 鮭のマスタード焼き いーちゃんぶるー 焼き餃子	ソーキそば オクラの和え物 果物	慰霊の日
夕食	米飯 ホキの香草焼き ほうれん草炒め 豚汁	野菜カレー オムレツ 切干大根のサラダ	米飯 豚肉の胡麻焼 じゃが芋のクリーム煮 海藻サラダ 卵のみそ汁	米飯 カニクリームコロッケ 肉団子の甘酢炒め いんげんの和え物 油揚げの味噌汁	
	26	27	28	29	30
朝食	米飯 ミニハンバーグ キャベツ炒め 味付海苔 野菜スープ 牛乳	食パン ベーコンエッグ もやしのしそドレ和え 中華スープ ヨーグルト	米飯 肉シューマイ みそ肉じゃが 佃煮 キャベツのみそ汁 牛乳	ロールパン スクランブルエッグ 玉ねぎのごまサラダ ミネストローネ ヨーグルト	米飯 納豆 もやし炒め 味付海苔 かぼちゃのみそ汁 カフェオレ
昼食	米飯 鶏の竜田揚げ チンゲン菜炒め 厚焼き玉子	米飯 豚肉味噌焼き 麻婆なす カリフラワーのゆず和え	塩焼きそば オムレツ さつま芋のバター焼き	米飯 魚てんぷら タマナーチャンプルー オクラの磯和え	タコライス じゃがバター マカロニサラダ
夕食	米飯 ホキのムニエル いーちゃんぶるー オクラの磯和え 油揚げの味噌汁	スパゲティ=ミートソース ポテトサラダ もずくスープ	米飯 おでん風 オニオンサラダ ゆし豆腐	カレーうどん チキン南蛮 ブロッコリーのサラダ	米飯 アジフライ マーボー冬瓜 大根のキムチ和え 春雨スープ