

# 月間献立表

		シヨクA)						
日付	期	06月01日(火)	06月02日(水)	06月03日(木)	06月04日(金)	06月05日(土)	06月06日(日)	
	朝	ハンパキソロール ふんわりたまご ほうれん草のサラダ ブルーベリージャム フルーツ缶(黄桃)	御飯 一口がんとるの煮物 白菜とお漬物 みそ汁(玉葱・わかめ)	食パン お肉 付)ワケツ野菜 カリフラワーの和風サラダ いちごジャム フルーツ(オレンジ)	御飯 納豆 しるなとさつま揚げの煮込み みそ汁(さつま芋・みつば)	御飯 【お誕生日お祝い】 牛乳 牛乳	御飯 【お誕生日お祝い】 牛乳 牛乳	【みんなの目標日】 雑炊 松風焼き 付)青菜の和え物 カルシウムヨーグルト
	10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	昼	【創立記念祝賀】ゆかり御飯 茹だら西米漬焼き 付)おろし・大葉 もやしと豆腐 卵とさつまの酢の物 フルーツ(メロン) お吸い物(手まり鮎・みつば)	御飯 【お祝い】 さばの生煮 付)花形人参・いんげん かぶのそぼろがけ じろなのピーナツ和え かき玉汁	にゅうめん 豆腐チャンプル いんげんのわさび和え	【お誕生日お祝い】 海老豆腐 牛乳 付)キャベツ マカロニサラダ プリンムース コンリムス(マツタケ・チンゲン菜)	【お誕生日お祝い】 牛乳 牛乳	【お誕生日お祝い】 牛乳 牛乳	【お誕生日お祝い】 牛乳 牛乳
	おやつ	おやつ(ヤクルト)	【2Fおやつ(お祝い)】 おやつ(酒樓頭)	おやつ(シュークリーム)	おやつ(野菜生活マカロニ)	【お誕生日お祝い】 おやつ(シフォンケーキ)	おやつ(ブルーベリー)	
	夕	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)ブロッコリー もやしのカレーソテー 揚げなすの香味和え きんぴら	御飯 豚肉の葱塩炒め 野菜サラダ 香の物(つぼ漬け) フルーツ缶(白桃)	御飯 たらこのマスタード焼き 付)ブロッコリー 鶏とごぼうの旨煮 もやしのサラダ うずら豆	御飯 ほきの和風ムニエル 付)そら豆 げんじつ煮 なすのドレッシング漬 漬漬け(白菜)	御飯 和風御膳焼き 付)いんげん 里芋の煮物 ほうれん草のくみり きんぴら うずら豆	御飯 白身魚の香草焼き おじゃがのたらこソース ほうれん草のソテー お炒り豆 おなすのトマト煮 フルーツ	
日付	期	06月07日(月)	06月08日(火)	06月09日(水)	06月10日(木)	06月11日(金)	06月12日(土)	06月13日(日)
	朝	御飯 しらすときめきやの卵とじ 白菜のゆかり和え みそ汁(えのき・水菜)	御飯 はんぺんチーズのせ焼き 付)マン・人参 ほうれん草とわかめのサラダ アブリコットジャム フルーツ缶(マンゴー)	御飯 里芋のそぼろ煮 おろしのかか和え みそ汁(豆腐・みつば)	食パン ペーパーといんげん炒め 豆たつぷり炒め みかんジャム フルーツ缶(白桃)	御飯 ウインナーと白菜のコンソメ ブロッコリーのサラダ みそ汁(えのき・わかめ)	御飯 とりつくね 付)青豆 なすの香味和え みそ汁(玉葱・うずまき鮎)	御飯 ねぎあんかけ御膳焼き ねぎあん ほうれん草のゆず醤油和え みそ汁(里芋・油揚げ)
	10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	昼	御飯 めめけの煮付け 付)大根・いんげん れんこんきんぴら煮 蕪餅の塩おこし和え みそ汁(さつま芋・貝割れ)	御飯 夏野菜キーマカレー コールスローサラダ 香の物(福寿草・らっきょう) ぶどうムース	御飯 豚肉の塩焼焼き 付)甘酢生煮 ごぼうの甘辛煮 小松菜とえのきの和え物 みそ汁(玉葱・貝割れ)	御飯 白身魚のタルタル焼き 付)スナップエンドウ さつま揚げと昆布の炒り煮 短菜の和え物 みそ汁(油揚げ・大根葉)	【入梅 水無月開帳】 御飯 赤魚の生煮 天ぷら盛り合わせ ゆかり漬 鶏と彩り野菜の煮ごり 抹茶風みつぷり お吸い物(とろろ・人参・ゆず)	御飯 肉豆腐 れんこんの塩炒め 小松菜のおかか和え あみえび佃煮	御飯 チキンステーキ オニオンソース 付)ブロッコリー もやしのソテー かぼちゃサラダ コンソメスープ(白菜・人参) 手作りおやつ(青りんごゼリー)
	おやつ	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(ヤクルト)	【3Fおやつ(お祝い)】 おやつ(ロールケーキ)	季節おやつ(あじさいゼリー)	おやつ(抹茶ワッフル)	おやつ(抹茶ワッフル)	
	夕	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 付)スナップエンドウ なすの煮漬 青豆の甘酢和え 煮福豆	御飯 ほっけの照り焼き 付)ブロッコリー 切干大根の煮物 青梗菜のゆず香味和え 黒布佃煮	御飯 かまぼこ 甘酢あん 焼きビーフン ハムと白菜の中華サラダ 香の物(揚げ大根)	御飯 豚肉の味噌炒め かまぼこの甘煮 大根サラダ うずら豆	御飯 めばるの七味焼き 付)スナップエンドウ 肉じゃが ほうれん草のポン酢和え 香の物(しば漬け)	御飯 肉豆腐 れんこんの塩炒め 小松菜のおかか和え あみえび佃煮	御飯 さばの香味焼き 付)大根・いんげん ほうれん草のゆず醤油和え みそ汁(玉葱・貝割れ)
日付	期	06月14日(月)	06月15日(火)	06月16日(水)	06月17日(木)	06月18日(金)	06月19日(土)	06月20日(日)
	朝	御飯 大根と鶏肉の煮物 青菜の和え物 みそ汁(れんこん・玉葱)	食パン ツナオムレツ カリフラワーサラダ いちごジャム フルーツ缶(洋梨)	御飯 卵とじ 小松菜のお漬 みそ汁(おつゆ・水菜)	コンビ食パン 鮭のクリーム煮 はちみつジャム フルーツ缶(黄桃)	御飯 野菜炒め 温泉卵 みそ汁(白菜・わかめ)	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め おろしのお漬 みそ汁(えのき・うずまき鮎)	御飯 がんと冬山の煮物 長芋とろろ みそ汁(玉葱・貝割れ)
	10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	昼	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳
	おやつ	季節おやつ(さくらんぼゼリー)	おやつ(ヤクルト)	【4Fおやつ(お祝い)】 おやつ(いちご蒸しパン)	おやつ(きみじくれ)	おやつ(赤豆豆腐)	おやつ(かすてら焼)	手作りおやつ(いちごパウンド)
	夕	御飯 ルバーゴトソースかけ トマトソース 付)アスパラ 青菜のソテー フレッシュサラダ フルーツ缶(白桃)	御飯 味噌豆腐 付)スナップエンドウ いじきの五目煮 白菜のからし和え 香の物(しば漬け)	御飯 豚肉の生煮焼き 付)キャベツ なすの味噌佃煮 短菜とえのきの和え物 昆布佃煮	御飯 白身魚の焼き漬 付)そら豆 大根きんぴら カリフラワーのゆかり和え 金山寺みそ	御飯 牛肉のしぐれ煮 ブロッコリーの炒め物 香の物(青しそ・黄漬け) フルーツ缶(みかん)	御飯 あじの照りだれ焼き 付)小松菜 かぶの煮物 野菜のみ酢漬 えびみそ	御飯 鶏肉のパン粉焼き 付)ブロッコリー トマトソース 二色和え かつおおかか
日付	期	06月21日(月)	06月22日(火)	06月23日(水)	06月24日(木)	06月25日(金)	06月26日(土)	06月27日(日)
	朝	御飯 炒り豆腐 青菜としらすの和え物 みそ汁(もやし・水菜)	コーヒーロール ふんわりたまご カリフラワーのチーズ和え ブルーベリージャム フルーツ缶(白桃)	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁(玉葱・きぬさや)	食パン オムレツ炒め 付)スナップエンドウ キャベツのサラダ いちごジャム フルーツ缶(洋梨)	御飯 えびと冬山の煮物 小松菜の和え物 みそ汁(もやし・わかめ)	御飯 納豆 豚肉と大根の炒り煮 みそ汁(相模・うずまき鮎)	御飯 ウインナーソー 白菜のお漬 みそ汁(里芋・ねぎ)
	10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	昼	御飯 豚肉のポン酢炒め さつま芋の煮物 オクラのおかか和え お吸い物(とろろ・葱)	【選り抜き】御飯 さばの照り焼き 白身魚の塩焼焼き あざりと冬山の煮物 かぼちゃサラダ みそ汁(青梗菜・長葱)	冷やしそば 夏野菜のかき揚げ 鶏肉と大根の煮物	御飯 焼き肉 付)玉葱 春巻の中巻和え パナナヨーグルト 中華スープ(じゃが芋・葱)	御飯 【外注菜】 御飯 めめけの塩焼焼き 付)いんげん 里芋の煮物 きんぴら みそ汁(なめこ・長葱)	御飯 お好み焼き風たまご焼き ソース なすの炒め物 きんぴら みそ汁(もやし・大根葉)	御飯 赤魚の揚げおろし煮 付)しらす 豚肉と大根のみそ炒め煮 香の物(しば漬け) かき玉汁
	おやつ	おやつ(黒糖蒸しパン)	おやつ(ヤクルト)	【5Fおやつ(お祝い)】 おやつ(カスタード焼)	おやつ(きみじくれ)	おやつ(赤豆豆腐)	おやつ(かすてら焼)	手作りおやつ(いちごパウンド)
	夕	御飯 さばの香味焼き 付)ほうれん草 レバーとごぼうの旨煮 フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬)	御飯 豚肉のオイスター炒め 豆腐しゅうまい 白菜のナムル 茶福豆	御飯 ぶりの生煮 付)なす もやしのソテー 燗酒のわさび和え あみえび佃煮	御飯 干草焼き 和風あん いじきの煮物 青梗菜のお漬 香の物(揚げ大根)	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 付)ブロッコリー ごぼうの甘辛煮 ほうれん草のバターソテー 野菜サラダ 香の物(胡瓜漬)	御飯 たらのフライ ソース 付)キャベツ ほうれん草のバターソテー 野菜サラダ 香の物(胡瓜漬)	御飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース 付)スナップエンドウ 五目豆腐 青菜としらすの和え物 たいみそ
日付	期	06月28日(月)	06月29日(火)	06月30日(水)				
	朝	御飯 ちくわの甘辛煮 小松菜の磯和え みそ汁(冬瓜・大根葉)	食パン チャウダー メイプルジャム フルーツ缶(黄桃)	御飯 洋風御膳焼き 付)アスパラ チンゲン菜とわかめの和え物 みそ汁(もやし・しめじ)				
	10時	牛乳	牛乳	牛乳				
	昼	御飯 豚肉の梅もも焼き 付)梅菜 もやしと人参の炒め物 ブロッコリーサラダ お吸い物(菜種・貝割れ)	【郷土食 東京都】 御飯 粟川めし 小松菜の卵とじ 蒸し餅ムース ちゃんこ汁	御飯 めめけの漬焼き 付)いんげん 鶏肉とじゃが芋の煮物 なめたけおろし和え お吸い物(香辛・葱)				
	おやつ	おやつ(ずんだもち焼き)	おやつ(ヤクルト)	【7Fおやつ(お祝い)】				
	夕	御飯 赤魚の照り焼き 付)ピーマン なすの揚げ漬 もずく酢 うずら豆	御飯 かまぼこの煮付け 付)長葱 れんこんきんぴら煮 しるなのからし和え きんぴら	御飯 豚肉と野菜の中華炒め えびしゅうまい 中華和え のり佃煮				