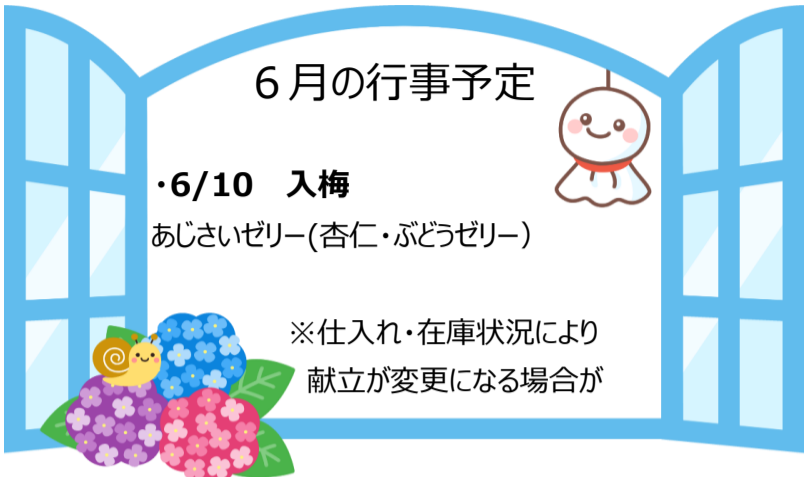


月間献立表
2024年6月

ご飯・お粥ともにユニット すべて厨房炊飯 ご飯のみ厨房

区分	6月の行事予定						06/01(土)	06/02(日)
朝食							コッペパン 小松菜と人参のスープ 彩りふわとろエッグ ★ブロッコリーサラダ 野菜ジュース	ご飯 ★ほうれん草の味噌汁 ふわふわとろつくね(照焼だれ) ★人参のごまヨサダ いなさ牛乳
昼食							ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 ★さばの黄身焼き ぜんまいの煮物 うぐいす豆	ご飯 えびと野菜のスープ ★チキンピカタ ★ポークビーンズ ★キウイフルーツ
間食							抹茶ワッフル	芋ようかん
夕食							ご飯 あさりとかめの味噌汁 牛肉と野菜の春雨チャプチェ 高野豆腐ときのこの含め煮 アスパラ入りポテトサラダ	ご飯 ★豆腐と水菜の味噌汁 さわらの和風マヨ焼き じゃがいもの土佐煮 おくらとかめの和え物
合計	I:1528 蛋:57.6 塩:7.5						I:1493 蛋:62.5 塩:6.9	
区分	06/03(月)	06/04(火)	06/05(水)	06/06(木)	06/07(金)	06/08(土)	06/09(日)	
朝食	ご飯 トマトと油揚げの味噌汁 さばの塩焼き おくらのごま和え Caヨーグルト	ご飯 ★しめじの味噌汁 ○いわしのかつお煮 ○小松菜のお浸し ヤクルト	食パン・ジャム 白菜とほたてのスープ ポテト入りミートローフ コールスローサラダ コーヒー牛乳	ご飯 もやしとかめの味噌汁 さつま揚げと野菜の卵とじ 梅干し 牛乳	ご飯 ★エリンギの味噌汁 ★○いこみ高野の煮つけ(鶏肉) ○★小松菜と椎茸のじゃこナムル ★豆乳 麦芽コーヒー	豆乳ロールパン コーンスープ ★ほうれん草オムレツ 粉ふき芋と温野菜 いなさ牛乳	ご飯 ★わかめとえのきの味噌汁 ★しらす入りだし巻き卵 ★ほうれん草のなめ茸和え 野菜ジュース	
昼食	ご飯 しめじの味噌汁 揚げ豆腐の野菜あんかけ 切干大根の旨煮 ピーマンとツナのサラダ パイ	ご飯 キャベツとあさりのスープ ★麻婆豆腐 焼きぎょうざ 春雨サラダ ネーブル	散らし寿司 いわしつみれのすまし汁 肉じゃが トマトとみょうがのサラダ びわ	かけそば はんぺんの磯辺揚げ ポパイサラダ バナナ	ご飯 ★玉ねぎの味噌汁 さわらの香味焼き 揚げ茄子の肉味噌あんかけ ★チンゲン菜のささみ和え ★甘夏みかん	さんまのひつまぶし風ごはん 里芋の味噌汁 白身魚の青のりピカタ たけのことだんごの煮物 ジョア	ご飯 ★ふわ玉豆苗スープ ★豆腐ステーキ 肉味噌ソース ★南瓜の煮物 ★甘夏みかん	
間食	バームクーヘン	カスタードプチケーキ	もみじ饅頭	★スイートポテト	クレープ(バナナ)	あんまん	お菓子	
夕食	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 豚肉と卵の炒め物 筑前煮 ひじきと枝豆のサラダ	★麦ごはん 沢煮椀 赤魚の治部煮 きざみ昆布と大豆の煮物★ ★こまつな菜種和え	ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 ★鮭のんにく味噌漬け焼き ★がんもの含め煮 ひじきとささみのマヨサラダ	ご飯 まいたけとみつばのすまし汁 ★さばのしょうゆ焼 ★炒り豆腐 もやしときゅうりのナムル	ご飯 白菜とみつばのすまし汁 豚肉の生姜焼き ★さつまいものレモン煮 ★チンゲン菜のささみ和え	ご飯 じゃがいもの味噌汁 ★鶏肉のコーンマヨネーズ焼き ★ひじきと大豆の煮物 ねばねば野菜サラダ	ご飯 チンゲン菜のすまし汁 ★さばの香り味噌焼き ★卵の花の炒り煮 茄子と薬味の冷やしサラダ	
合計	I:1679 蛋:55.9 塩:7.4	I:1483 蛋:61.3 塩:7.7	I:1482 蛋:52.7 塩:7.4	I:1298 蛋:55.7 塩:9	I:1573 蛋:56.4 塩:6.6	I:1568 蛋:68.6 塩:7.2	I:1396 蛋:52.9 塩:7.2	
区分	06/10(月)	06/11(火)	06/12(水)	06/13(木)	06/14(金)	06/15(土)	06/16(日)	
朝食	ご飯 白菜とあさりの味噌汁 ○いわしのかつお煮 ★○昆布豆 Caヨーグルト	食パン・ジャム えびとセロリのスープ スクランブルエッグ ★人参のごまヨサダ コーヒー牛乳	ご飯 しめじと小松菜の味噌汁 ★○いこみ高野の煮つけ(卵) ★ほうれん草のごま和え ★豆乳飲料 バナナ	豆乳ロールパン(豆) パンクンスープ ○野菜チキンボールの甘辛煮 温野菜のフレンチサラダ いなさ牛乳	ご飯 ★キャベツと油揚げの味噌汁 ★○納豆 ★ほうれん草えのきソテー 元氣ヨーグルト	スフレ食パン・ジャム コーンスープ ○えびシウマイ ★にんじんサラダ 野菜ジュース	ご飯 ★エリンギとかめの味噌汁 大豆ボールの野菜あんかけ 梅干し Caヨーグルト	
昼食	ご飯 ★赤だし かじきのフリッター ジャーマンポテト きゅうりの塩昆布和え あじさいゼリー(杏仁・ぶどうゼリー)	ご飯 じゃがいもの味噌汁 鶏肉の唐揚げおろしソースかけ 白菜とさつま揚げの煮浸し おクラのザーサイ和え パイナップル	醤油らめん 焼きぎょうざ おクラのザーサイ和え フルーツヨーグルト	三色丼 ほうれん草と油揚げの味噌汁 南瓜の煮物 ★トマトとおくらのごま和え マスカットみかんゼリー	ご飯 ★水菜と椎茸の味噌汁 豚肉のくわ焼き風 ★きざみ昆布と大豆の煮物 ブロッコリーのたらこ和え ネーブル	ご飯 ★小松菜の味噌汁 ★さわらの照焼き ★かぼちゃと枝豆のサラダ カフェオレゼリー	ご飯 ★しめじと水菜の味噌汁 ★ポークチャップ 切干大根の旨煮 いちごプリン	
間食	おしるこ	人形焼き(こしあん)	きんつば	やわらかサブレ いちご味	Ca入りプリン	クリームコンフェ	黒糖まんじゅう	
夕食	ご飯 まいたけとかめの味噌汁 牛丼風煮 ★かぼちゃとレーズンの甘煮 青菜とかにかまの辛子醤油和え	どうもろこしご飯 たけのこのすまし汁 赤魚の西京焼き アスパラとにんじんの白和え メロンゼリー	ご飯 なめこと青菜の味噌汁 ★鮭の甘醤油焼き 金平ごぼう ★モロヘイヤのポン酢和え	ご飯 白玉麩と椎茸のすまし汁 ★鯖の味噌煮 人参しりしり ★菜の花のマヨサラダ	ご飯 ★玉ねぎの味噌汁 ★鮭の粕漬け焼 ★卵の花煮 焼き茄子とまぐろの和え物	ご飯 けんちん汁 鶏肉の花園焼き ひじきとあさりの煮物 オクラのしらすおろし	ご飯 まいたけのすまし汁 かれいのムニエル 黒ごまソース ピーマンのカラフル炒め 蒸しキャベツの塩昆布和え	
合計	I:1544 蛋:63.2 塩:6.5	I:1440 蛋:55.4 塩:7.9	I:1504 蛋:67.2 塩:9	I:1538 蛋:59.8 塩:7	I:1434 蛋:64.6 塩:7.7	I:1489 蛋:60 塩:7.8	I:1422 蛋:53 塩:8	
区分	06/17(月)	06/18(火)	06/19(水)	06/20(木)	06/21(金)	06/22(土)	06/23(日)	
朝食	ご飯 ★えのきの味噌汁 ○ほっけのみりん焼き ○京風うの花 ヤクルト	ご飯 ★まいたけの味噌汁 ★○いわしの煮炊き(うめ味) おクラのゆば和え ★豆乳バナナ	食パン・ジャム キャベツのスープ ★Ca オムレツ ○マカロニサラダ いなさ牛乳	ご飯 玉ねぎの味噌汁 ひじきボールの甘辛煮 ○小松菜のお浸し Caヨーグルト	ご飯 ★チンゲン菜とかめの味噌汁 豆腐入り肉詰めいなり ブロッコリーとツナサラダ ★豆乳 麦芽コーヒー	豆乳ロールパン(りんご) ほたてと小松菜のスープ ★ベーコンスクランブル ○ポテトサラダ コーヒー牛乳	ご飯 ★水菜とあさりの味噌汁 ★しらす入りだし巻き卵 ★ほうれん草のなめ茸和え 野菜ジュース	
昼食	ご飯 そうめん汁 ★さばの揚げ煮 きざみ昆布と竹輪の煮物 ★菜の花とささみのポン酢和え ★マンゴー	肉うどん 冷奴 青菜のピーナッツ和え バナナ	ご飯 もやし中華スープ ハンバーグ きのこソースかけ ひじきとさつま揚げの煮物 ★ブロッコリーとコーンのマヨサラダ ★甘夏みかん	ご飯 豆腐のすまし汁 唐揚げ牛肉細風 アスパラ入りジャーマンポテト みつばとにんじんの白和え びわ	ご飯 ★トマトの味噌汁 豚肉の味噌炒め とろろ モロヘイヤの辛子和え メロン	ご飯 油揚げと長ねぎの味噌汁 かれいの煮つけ 大根と豚バラの煮物 ★おからサラダ	★さんま缶と梅干の炊き込みご飯 なめこの味噌汁 スパニッシュオムレツ 肉じゃが バナナ	
間食	きな粉蒸しパン	しつり饅頭(吹雪)	やわらかクッキー 練乳ミルク	たご焼き	どら焼き	いちごシュークリーム	今川焼き(クリーム)	
夕食	ご飯 ★ほたてと小松菜のスープ ★親子煮 ★さつま芋の甘露煮 ★ほうれん草としらすのおかか和え	ご飯 あさりと野菜のスープ 豚肉となすの味噌炒め ★五目煮豆 和風ポテトサラダ	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 ★タンリーチキン ★大学芋風 ★ほうれん草の菜種和え	ご飯 ★さつまいもの味噌汁 赤魚の煮つけ 炒り鶏 スパゲッティサラダ	ご飯 ★あさりと青菜の味噌汁 ★擬製豆腐 ★南瓜のレモン煮 ★小松菜としらすのおかか和え	ご飯 しめじと豆腐の味噌汁 ★鶏肉のしょうゆ焼 ★春キャベツと豚ばらとろろと煮 おくらと長芋のねばとろ和え	ご飯 豆腐の味噌汁 ★さばの味噌マヨネーズ焼き 金平ごぼう 菜の花入り白和え	
合計	I:1545 蛋:63.8 塩:7.6	I:1399 蛋:51.7 塩:8.5	I:1588 蛋:60 塩:7.6	I:1452 蛋:56.7 塩:7.9	I:1454 蛋:56.1 塩:7	I:1556 蛋:63.5 塩:7.3	I:1568 蛋:58.4 塩:6.9	
区分	06/24(月)	06/25(火)	06/26(水)	06/27(木)	06/28(金)	06/29(土)	06/30(日)	
朝食	ご飯 ★まいたけの味噌汁 ○ごうや豆腐の煮物 金時豆の甘煮 ヤクルト	食パン・ジャム パンクンスープ ポトフ風 バナナ コーヒー牛乳	ご飯 ★わかめとしめじの味噌汁 ★○にしんの甘露煮 ○おクラのそぼろあん いなさヨーグルト	レーズンパン コーンスープ きのこオムレツ ★ブロッコリーとコーンのマヨサラダ コーヒー牛乳	ご飯 ★まいたけと青菜の味噌汁 ○鶏肉やわらか煮 コールスローサラダ ★豆乳バナナ	食パン・ジャム キャベツのスープ ○肉しゅうまい ★ブロッコリーサラダ いなさ牛乳	ご飯 キャベツの味噌汁 ★炒り豆腐 ○味付まぐろ おかか風味 Caヨーグルト	
昼食	夏野菜カレー チーズ入りつくね 茹卵とブロッコリーのサラダ マンゴーヨーグルト	ご飯 ★なめことほうれん草の味噌汁 ★鶏肉の唐揚げねぎソース じゃがいもの土佐煮 なすの和風ナムル マスカットゼリー	冷やし中華 肉しゅうまい ほうれん草とささみのごま和え 杏仁豆腐	ゆかりご飯 ほうれん草と油揚げの味噌汁 さばの塩焼き 厚揚げときのこの煮物 大豆サラダ ★甘夏みかん	豆乳ロールパン クリームシチュー ミニ野菜コロッケ レタスとツナのサラダ ★ヨーグルト いちごソース	ご飯 ほたてと野菜のスープ ★チキンピカタ ★ポークビーンズ ★甘夏みかん	わかめごはん 豚汁 ★白身魚のバジル風味焼き 肉じゃが バナナ 1/3	
間食	あずきの蒸しパン	きんつば	かぼちゃパバロア	ロールケーキ	バームクーヘン	あんまん	水ようかん	
夕食	ご飯 豆腐の味噌汁 にべの照焼き ★ほうれん草とベーコンのソテー ひじきのごまサラダ	ご飯 ★トマトと水菜の味噌汁 鮭の甘醤油焼き ★南瓜の煮物 ★ピーマンのカラフルサラダ	★麦ごはん とろろ昆布と豆腐のすまし汁 さわらの西京焼き アスパラの炒め物 モロヘイヤのポン酢和え	ご飯 かぼちゃの味噌汁 照焼きバタチキン 里芋とツナの煮物 ひじきとささみのマヨサラダ	ご飯 ★ほうれん草と油揚げの味噌汁 さわらの菜種焼き 大根と豚肉の照り煮 モロヘイヤのポン酢和え	★麦ごはん ★あさりと小松菜の味噌汁 ★鮭の塩こうじ焼き ピーマン入り野菜炒め さつま芋のずんだ和え	ご飯 チンゲンサイとコーンのスープ ★鶏肉のくろみ味噌焼き ★南瓜のレモン煮 春雨サラダ	
合計	I:1558 蛋:56.7 塩:8.4	I:1541 蛋:55 塩:7.3	I:1482 蛋:68 塩:9.3	I:1553 蛋:70.4 塩:7.1	I:1618 蛋:68.2 塩:6.7	I:1518 蛋:62.7 塩:7.4	I:1510 蛋:59.8 塩:7.6	