

R8.6月間献立表

	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)	6月7日(日)
朝食	御飯130g 味噌汁-大根 かぼちゃの鶏そぼろ煮 漬物-しぼ漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-ほうれん草 おさかな豆腐 鯛かつお煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-厚揚げ 彩り卵焼き(南 煮豆(南 牛乳	御飯130g 味噌汁-里芋 レバーのしくれ煮 梅干し 牛乳	御飯130g 味噌汁-キャベツ りらく)大根と昆布の煮物 めんたいこ 牛乳	御飯130g 味噌汁-豆腐 いんげんのうま煮 佃煮-昆布 牛乳	御飯130g 味噌汁-青梗菜 なすの鶏ミンチ煮 漬物-たくあん 牛乳
昼食	御飯130g えびの炒め物 春雨サラダ 味噌汁-青梗菜	御飯130g 白身魚の甘辛揚げ 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁-もやし	御飯130g 茄子のみそ炒め 煮物-高野豆腐 おすまし-そうめん	御飯130g から揚げ もずくの酢の物 味噌汁-小松菜	五穀米御飯 白身魚のエスカベッシュ オクラの梅肉和え 煮豆 茄子の漬物 おすまし/白桃	御飯130g 味噌汁-豆腐 鯛の塩焼き ピーマンとじゃこの炒り煮 味噌汁-ほうれん草	御飯130g 赤魚のおろし煮 ほうれん草サラダ 味噌汁-じゃが芋
夕食	麦ご飯130g みそじゃが 胡麻和え-ほうれん草 おすまし-はんぺん	麦ご飯130g 豚肉の生姜焼き 南瓜サラダ 味噌汁-豆腐	麦ご飯130g ギョーザ おろし和え 中華スープ	麦ご飯130g うま煮 卵とじ-キャベツ おすまし-おつゆ麩	麦ご飯130g 鶏肉のソテー ス/バグティサラダ 味噌汁-厚揚げ	麦ご飯130g 豚肉の味噌漬焼き いり豆腐 おすまし-はんぺん	麦ご飯130g ハンバーグ 胡麻和え-キャベツ かき卵汁
	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)
朝食	御飯130g 味噌汁-白菜 いわしバーグ 佃煮-のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-大根 オムレツ いわし梅煮(晴 牛乳	御飯130g 味噌汁-ほうれん草 里芋と茄子の柚子味噌煮 納豆 牛乳	御飯130g 味噌汁-厚揚げ おさかな豆腐 にしん甘露煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-里芋 かぼちゃの鶏そぼろ煮 漬物-きゅうり漬 牛乳	御飯130g 味噌汁-豆腐 厚焼き玉子 ふりかけ 牛乳	御飯130g 味噌汁-青梗菜 ブリの照り揚げ 漬物-しぼ漬け 牛乳
昼食	おにぎり ラーメン 胡麻じゃこ和え 果物-みかん缶	御飯130g えびかつ 辛しマヨネーズ和え 味噌汁-豆腐	御飯130g ポークカレー コールスローサラダ ピーチムース	御飯130g さわらの塩焼 大豆の五目煮 豚汁	食パン 目玉焼き(冷 かぼちゃスープ ストロベリー/パパロア	御飯130g 鶏肉のねぎみそ焼き きんぴらごぼう おすまし-ゆで卵	御飯130g 野菜炒め 里芋まんじゅうのあんかけ 味噌汁-もやし
夕食	麦ご飯130g 鶏の味噌マヨ焼 白和え おすまし-花麩	麦ご飯130g さばの味噌煮 胡麻和え-ブロッコリー おすまし-おつゆ麩	麦ご飯130g カレイの南蛮漬 オクラのおかか和え 味噌汁-小松菜	麦ご飯130g 牛肉と里芋の旨煮 ス/バグティサラダ おすまし-はんぺん	麦ご飯130g 豚肉の塩こうじ焼き 酢の物-ちくわ 味噌汁-小松菜	麦ご飯130g 肉じゃが-牛肉 ツナサラダ 味噌汁-キャベツ	麦ご飯130g 白身魚フライ-カリカリ-スかけ 白菜とほうろ煮 味噌汁-ほうれん草
	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21日(日)
朝食	御飯130g 味噌汁-小松菜 豆腐とほうれん草の卵とじ 煮豆(南 牛乳	御飯130g 味噌汁-豆腐 白菜とちくわの煮びたし めんたいこ 牛乳	御飯130g 味噌汁-ほうれん草 レバーのしくれ煮 梅干し 牛乳	御飯130g 味噌汁-キャベツ りらく)大根と昆布の煮物 鯛かつお煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-厚揚げ ほうれん草オムレツ ふりかけ 牛乳	御飯130g 味噌汁-青梗菜 なすの鶏ミンチ煮 漬物-たくあん 牛乳	御飯130g 味噌汁-豆腐 やわらか切り干し大根 いわし梅煮(晴 牛乳
昼食	御飯130g 三色どんぶりの具 含め煮 味噌汁-たまねぎ	御飯130g なすと鶏の揚げ煮 胡麻和え-ほうれん草 中華スープ	散らし寿司 鶏肉から揚げピーナツ 含め煮 魚のチー焼き 佐土原茄子の白和え おすまし/ケーキ/メロン	御飯130g 和風チキンステーキ ごま豆腐 おすまし-ソーメン	御飯130g さわらのもちみ焼き 酢の物-ちくわ おすまし-はんぺん	おにぎり 焼きそば もずくスープ ぶどうゼリー	御飯130g カニクリームコロッケ トマトの甘酢和え コンソメスープ
夕食	麦ご飯130g 鮭の味噌漬焼き マカロニサラダ おすまし-おつゆ麩	麦ご飯130g 煮しめ 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁-キャベツ	麦ご飯130g 鯛の塩焼き ピーマンとじゃこの炒め物 味噌汁-茄子	麦ご飯130g ブルコギ風 チョレギ風サラダ 中華スープ	麦ご飯130g ピーマンの肉詰め 煮物-かぼちゃ 味噌汁-豆腐	麦ご飯130g 鶏肉の甘辛煮 揚げなすのポン酢かけ 味噌汁-キャベツ	麦ご飯130g 赤魚のあんかけ 白和え 味噌汁-茄子
	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)
朝食	御飯130g 味噌汁-ほうれん草 里芋と茄子の柚子味噌煮 ひきわり納豆 牛乳	御飯130g 味噌汁-厚揚げ おさかな豆腐 にしん甘露煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-キャベツ 彩り卵焼き(南 漬物-べったら漬 牛乳	御飯130g 味噌汁-小松菜 ブリの照り揚げ 漬物-しぼ漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-豆腐 いわしバーグ 煮豆(南 牛乳	御飯130g 味噌汁-里芋 オムレツ 鯛かつお煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-青梗菜 かぼちゃの鶏そぼろ煮 漬物-きゅうり漬 牛乳
昼食	御飯130g 豚肉のしそ味噌焼き ハムサラダ おすまし-おつゆ麩	御飯130g 鯉の塩焼き ひじきの炒り煮 味噌汁-豆腐	御飯130g チキンカツ ほうれん草サラダ 味噌汁-里芋	ちゃんちゃん焼き 酢の物-かにかま おすまし-ソーメン	パン シチュー ハムサラダ ピーチムース	御飯130g 白身魚のたらこ焼き 胡麻じゃこ和え 味噌汁-大根	御飯130g えびマヨ3 中華サラダ もずくスープ
夕食	麦ご飯130g から揚げ 卵とじ-高野豆腐 味噌汁-小松菜	麦ご飯130g うま煮 酢味噌かけ おすまし-かまぼこ	麦ご飯130g 茄子のみそ炒め 胡瓜とササミのごま和え おすまし-はんぺん	麦ご飯130g 豚肉のマーマレード焼き きんぴらごぼう 味噌汁-厚揚げ	麦ご飯130g 牛肉の七味炒め 酢味噌かけ 中華スープ	麦ご飯130g とりつくね ツナサラダ 味噌汁-小松菜	麦ご飯130g 鶏肉のソテー うの花 味噌汁-茄子
	6月29日(月)	6月30日(火)					
朝食	御飯130g 味噌汁-キャベツ やわらかひじき煮 梅干し 牛乳	御飯130g 味噌汁-厚揚げ 白菜とちくわの煮びたし めんたいこ 牛乳					
昼食	おにぎり お好み焼き おろし和え パインムース	御飯130g かれいの煮つけ カリフラワーの甘酢和え かき卵汁					
夕食	麦ご飯130g サワラの味噌漬焼き 煮物-高野豆腐 おすまし-おつゆ麩	麦ご飯130g 豚カツのおろし煮 ほうれん草のナムル 味噌汁-豆腐					