

6月献立表

	日	月	火	水	木	金	土	
朝食								
昼食								
夕食								
	2	3	4	5	6	7	8	
朝食	ご飯 厚揚げと昆布の煮物 いんげんのなめたけ和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 三色高野の煮物 キャベツのしらす和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 車麩の煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ご飯 つくねの煮物 きゅうりのおかか和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 ブロッコリーとハムの和え物 たいみそ みそ汁	ご飯 厚焼き玉子 ほうれん草の煮浸し 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 蒸し豆腐の煮物 白菜の味噌和え たかな漬け みそ汁	
昼食	ご飯 キーマカレー 枝豆ともやしのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 赤魚の粕漬焼き 白菜の味噌煮 枝豆の梅和え フルーツ	ご飯 豚丼風煮 レンコンのバター醤油炒め ほうれん草のナムル フルーツ	ご飯 焼きそば 冷やや奴 浅漬け フルーツ	ご飯 ポテトコロッセ 山菜の煮物 たまご豆腐 フルーツ	ご飯 厚揚げのオムレツ炒め 里芋の田楽 もやしの塩和え フルーツ	ご飯 酢鶏 カブのかにあんかけ オクラの和風和え フルーツ	ご飯 えびボールの煮物 キャベツの錦糸和え ふりかけ (鮭) みそ汁
夕食	ご飯 さわらの生姜みりん焼き 切干大根とハムのサラダ しば漬け みそ汁	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 ブロッコリーのわさび和え しその実漬け みそ汁	ご飯 ロールキャベツのトマト煮 アスパラのドレ和え 赤かつぱ スープ	ご飯 さばの西京焼き いんげんのサラダ 桜大根 みそ汁	ご飯 鶏肉の幽庵焼き さつま芋のみそマヨが しそ桜 みそ汁	ご飯 ほっけの塩焼き 野菜のマリネ 青かつぱ みそ汁	ご飯 豆腐寄せのオムレツソース なすのソテー じゃんちゃく炒め たかな漬け すまし汁	
	9	10	11	12	13	14	15	
朝食	ご飯 ニンニク煮 いんげんの利休煮 しその実漬け みそ汁	ご飯 五目卵焼き ブロッコリーのソテーのり佃煮 みそ汁	ご飯 つみれの煮物 納豆 青かつぱ みそ汁	ご飯 食パン&ぶどうパン 卵とハムのソテー きゅうりのドレ和え じゃま かぼちゃのスープ	ご飯 角揚げの煮物 いんげんの辛子和え ふりかけ (たらこ) みそ汁	ご飯 目玉焼き ポテトとオムレツのサラダ たいみそ みそ汁	ご飯 えびシウマイ もやしの酢の物 ゆずみそ みそ汁	
昼食	ご飯 ハヤシライス たまごきゅうりのサラダ 枝豆の白和え フルーツ	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 大根サラダ 枝豆の白和え フルーツ	ご飯 アジフライ ひじきの煮物 わさび風味漬け フルーツ	ご飯 青椒肉絲 さつま芋の甘煮 かつぱの中華和え フルーツ	ご飯 さわらの白醤油焼き 春雨のソテー 風炒め にんじんごま和え フルーツ	ご飯 とんかつ ぜんまいの煮物 オクラのおろし和え フルーツ	ご飯 麻婆豆腐 なすの南蛮漬け 大根のしその実和え フルーツ	
夕食	ご飯 鶏肉の味噌焼き ごぼうサラダ 刻みたくあん すまし汁	ご飯 ヒラメのしそ塩焼き 里芋の煮物 しば漬け みそ汁	ご飯 豆腐の肉味噌炒め もやしの味噌和え 桜大根 すまし汁	ご飯 めばるのもろみ味噌焼き 白菜のコールローサラダ 赤かつぱ すまし汁	ご飯 豚バラ大根 ほうれん草のしらす和え なめたけ みそ汁	ご飯 赤魚の梅塩焼き キャベツとオムレツのサラダ和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 煮込みハンバーグ 野菜のオムレツ 大根のしその実和え フルーツ	
	16 (父の日)	17	18	19	20	21	22	
朝食	ご飯 三角豆腐の煮物 白菜の錦糸和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 竹輪と昆布の煮物 いんげんの和風和え しば漬け みそ汁	ご飯 白身魚しんじょの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ご飯 肉団子の煮物 きゅうりのしらす和え 梅びしお みそ汁	ご飯 いわし煮 キャベツの煮浸し ふりかけ (かつお) みそ汁	ご飯 五目豆腐の煮物 カブの酢味噌和え 青かつぱ みそ汁	ご飯 三色いんげんの煮物 オクラのわさび和え ゆずみそ みそ汁	
昼食	ご飯 とうろくのせみ汁 井もろきゅう フルーツ	ご飯 さばのねぎ味噌焼き ほうれん草の炒め物 さつま芋の味噌和え フルーツ	ご飯 塩野菜ラーメン カブと豆腐の香味サラダ フルーツ	ご飯 はんぺんチーズフライ 切干大根煮 ブロッコリーの磯和え フルーツ	ご飯 豚肉となすの炒め ほうれん草のサラダ たまごのポン酢和え フルーツ	ご飯 カレイの甘辛煮 ポークビーンズ 浅漬け フルーツ	ご飯 かに玉 キャベツのオムレツ風 もやしの梅和え フルーツ	
夕食	ご飯 ほっけのごまみりん焼き めばるのサラダ 桜大根 みそ汁	ご飯 豚肉と里芋の煮物 カブのオムレツ和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 ヒラメの塩焼き もやしの梅々鶏和え 赤かつぱ みそ汁	ご飯 厚揚げの中華煮 ぜんまいのナムル しそ桜 スープ	ご飯 豆腐寄せの照り焼き 野菜のオムレツ マリネ しその実漬け みそ汁	ご飯 鶏肉の磯風焼き 人参のオムレツ マリネ たいみそ みそ汁	ご飯 さわらの味噌煮 大根サラダ 昆布佃煮 すまし汁	
	23	24	25	26	27	28	29	
朝食	ご飯 がんもの煮物 ほうれん草のなめ茸和え 桜大根 みそ汁	ご飯 はんぺんの煮物 白菜とオムレツの和え物 のり佃煮 みそ汁	ご飯 さつま揚げの山椒炒め 納豆 青かつぱ みそ汁	ご飯 ロールパン&ぶどうパン スクランブルエッグ もやしのサラダ いちごジャム コーンスープ	ご飯 タレ付き肉団子 ブロッコリーのドレ和え 金山寺みそ みそ汁	ご飯 かに高野豆腐の煮物 いんげんのごま和え ふりかけ (野菜) みそ汁	ご飯 肉詰めいんげんの煮物 カブのおかか和え 梅びしお みそ汁	
昼食	ご飯 ツナカレー ベーコンとブロッコリーのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 春巻 高野豆腐と芋がらの煮物 キムチ和え フルーツ	ご飯 厚揚げのミートソースかけ たまごきゅうりのサラダ カブのごま酢和え フルーツ	ご飯 回鍋肉 南瓜の甘煮 塩昆布和え フルーツ	ご飯 えびカツ 筍の煮物 里芋のねぎ味噌和え フルーツ	ご飯 麻婆なす 春雨サラダ ほうれん草の生姜和え フルーツ	ご飯 ヒラメの甘味噌焼き 豚肉入りれんこん金平 もやしの和風和え フルーツ	
夕食	ご飯 おろしポン酢ハンバーグ さつま芋の白和え しば漬け みそ汁	ご飯 めばるのしそ味噌焼き ごぼうの辛子マヨが 刻みたくあん すまし汁	ご飯 鶏大根煮 オクラの中華和え しその実漬け みそ汁	ご飯 ほっけの醤油みりん焼き じゃが芋のコンソメが たかな漬け みそ汁	ご飯 鶏肉の香草焼き ひじきのわさびマヨが 赤かつぱ みそ汁	ご飯 赤魚のゆず塩焼き 枝豆と大根のサラダ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 炒り豆腐 カブのオムレツが しその実漬け みそ汁	
	30							
朝食	ご飯 オムレツ キャベツのコンソメ煮 のり佃煮 みそ汁							
昼食	ご飯 ポークカレー にがりと白菜のサラダ 枝豆の白和え フルーツ							
夕食	ご飯 さばの香味焼き 人参とオムレツのサラダ 桜大根 みそ汁							