

献立表 (R8.6)

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		御飯 ビーマンとソーセージの煮物 オクラ納豆 味噌汁(さつま芋、しめじ)	御飯 高野豆腐の煮物 いわしのおかか煮 味噌汁(もやし、わかめ)	御飯 つみれと小松菜の煮物 三色豆 味噌汁(大根、たまご)	御飯 野菜とツナのコンソメ煮 ミニオムレツ 味噌汁(豆腐、トウモロコシ)	御飯 ひじきと枝豆の煮物 あじの生姜煮 味噌汁(なす、えのき)	御飯 車麩と野菜の煮物 ミートボール 味噌汁(冬瓜、わかめ)
昼食		山菜そば がんと野菜の煮物 枝豆しんじょ トマトの塩昆布あえ	御飯 肉団子と冬瓜の煮物 じゃが芋の炒め かつとコーンの和え物 味噌汁(油揚げ、なす)	麦入り御飯 コロッケ 切干大根の煮物 海草サラダ かきたま汁	御飯 煮込みハンバーグ アスパラとソーセージの炒め ブロッコリーのサラダ かぼちゃポタージュ	御飯 チヂミ和え 焼売 キャベツと胡瓜の和え物 青梗菜のスープ	御飯 たらの野菜あん さつまいもの小豆煮 ささみと枝豆の梅和え きのこごぼうの汁物
夕食		御飯 鯖の照り焼き ミニ豆腐 スパゲティサラダ	御飯 豚肉と玉子の炒め かぼちゃの煮物 キャベツとコーンのサラダ	御飯 鶏肉の塩焼き 春雨の炒め 青菜のお浸し	御飯 ひき肉と厚揚げの炒め 里芋の甘辛煮 トマトときゅうりの和え物	御飯 鮭とじゃが芋の味噌焼き 豆腐のたまごあんかけ いんげん生姜和え	御飯 鶏肉と野菜のトマト煮 きのこのバター炒め マカロニサラダ
	7	8	9	10	11【入梅】	12	13
朝食	御飯 冬瓜とさつま揚げの煮物 華五目玉子焼き 味噌汁(小松菜、油揚げ)	御飯 えびつみれと野菜の煮物 納豆山かけ 味噌汁(じゃがいも、麩)	御飯 キャベツとウインナーの煮物 金時豆 味噌汁(豆腐、あおさ)	御飯 ふきの煮物 だし巻き玉子 味噌汁(ごぼう、油揚げ)	御飯 ガレットと野菜の煮物 そばろ 味噌汁(小松菜、麩)	御飯 切干大根の煮物 いわしみぞれ煮 味噌汁(じゃがいも、あおさ)	御飯 ブロッコリーとソーセージの煮物 おムネ 味噌汁(玉ねぎ、しめじ)
昼食	御飯 えびとじゃが芋の煮物 茄子とハムの炒め パプリカのおかか和え にんじんのすり流し風	御飯 白身魚の加減 三色ビーマン炒め キャベツのサラダ スープ(パプリカ、玉ねぎ)	御飯 豚肉の生姜焼き さつま芋の味噌煮 小松菜のお浸し わかめとはんぺんの味噌汁	御飯 肉団子の甘酢炒め 厚揚げの煮物 ナムル ゆずの中華スープ	御飯 あじ香味だれ(1日)選択食：唐揚げ 煮物(かぼちゃ、大豆) 大根とコーンの梅あえ 三つ葉のかきたま汁	カレーうどん つみれとごぼうの煮物 三色豆 キャベツとしらすの和え物	御飯 鶏の照り焼き 茄子の生姜醤油炒め ポテトサラダ 味噌汁(かつ、トウモロコシ)
夕食	御飯 つくねと大根の煮物 豆腐と人参の炒め カリフラワーのサラダ	御飯 鶏肉となすのオムレツ炒め がんと人参の煮物 里芋の梅おかか和え	御飯 さばの塩焼き 枝豆のポテトサラダ もやしとにんじんの和え物	御飯 たらみそバター焼き キャベツとたまごの炒め かつとコーンの和え物	麦入り御飯 肉野菜炒め 冷奴トマトのせ 春雨サラダ	御飯 麻婆豆腐 帆立とパプリカの炒め 青梗菜のあえもの	御飯 鮭の南蛮漬け 里芋田楽 枝豆とひじきの白和え
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	御飯 ビーマンとなすの炒め煮 ミートボール 味噌汁(ほうれん草、高野豆腐)	御飯 ひじきの煮物 オクラ納豆 味噌汁(冬瓜、葱)	御飯 筍と厚揚げの煮物 玉子焼き 味噌汁(人参、I/II)	御飯 がんとキャベツの煮物 いわしのごま味噌煮 味噌汁(里芋、あおさ)	御飯 野菜とウインナーの煮物 チーズオムレツ 味噌汁(トウモロコシ、冬瓜)	御飯 根菜とさつま揚げの煮物 黒花豆 味噌汁(I/II、玉葱)	御飯 えびつみれとキャベツの煮物 いわしの生姜煮 味噌汁(なめこ、かつ)
昼食	生姜御飯 から揚げ 添:こぶき芋 冬瓜と桜えびの煮物 小松菜のからしあえ 味噌汁(人参、きぬさや)	御飯 鶏肉と牛蒡の炒り煮 ビーマンとしらすの山椒炒め キャベツの胡麻マヨ和え 味噌汁(もやし、椎茸)	御飯 鯖の味噌煮 肉団子とパプリカの炒め ほうれん草の海苔和え 根菜の汁物	御飯 梅おろしそうめん 豚肉となすの炒め だし巻き玉子 胡瓜と桜えびの和え物	御飯 鮭のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト いんげんのサラダ キャベツのスープ	御飯 麦入り御飯 トマト肉野菜炒め 春雨の中華煮 トマトの和え物 椎茸とわかめのスープ	御飯 鯖の梅しそ焼き 小松菜の煮びたし スパゲティサラダ 味噌汁(トマト、茄子)
夕食	麦入り御飯 あじさんがやき キャベツとひき肉のみそ炒め 長芋とろろ	御飯 野菜とツの卵とじ ちくわとアスパラの炒め ゆずとトマトのサラダ	御飯 豚肉のねぎ塩炒め かぼちゃ小倉煮 えびマヨサラダ	御飯 ひき肉とじゃが芋のみそ煮 きんぴら 青梗菜の和え物	御飯 鶏とパプリカの加減炒め ツラおろし冷奴 ブロッコリーごま和え	御飯 白身魚の彩りあんかけ 大豆とひじきの炒め煮 和風ポテトサラダ	御飯 親子煮 じゃが芋ののり塩炒め もやしのゆかりあえ

	日	月	火	水	木	金	土
	21【夏至】	22	23	24	25	26	27
朝食	御飯 ツナじゃが オムレツ 味噌汁(キャベツ、わかめ)	御飯 冬瓜とさつま揚げの煮物 納豆山かけ 味噌汁(麩、里芋)	御飯 肉団子と野菜の煮物 あじの梅煮 味噌汁(油揚げ、玉葱)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 ミートパスタ 味噌汁(なす、トウモロコシ)	御飯 五目豆 肉団子(柚子おろし) 味噌汁(わかめ、大根)	御飯 ハムとかぼちゃの煮物 いわしの昆布煮 味噌汁(青梗菜、麩)	御飯 枝豆入切干大根 玉子焼き 味噌汁(ごぼう、油揚げ)
昼食	御飯 かれの揚げ煮 かぼちゃそぼろあん おくらとなすの和え物 味噌汁(ひき、豆腐)	パン ハンバーグ 夏野菜のトマト煮 ポトフサラダ 枝豆ポタージュ	御飯 厚揚げと野菜のたまごとし にらもやし炒め きゅうりナムル 帆立生姜スープ	御飯 鶏ときのこのバター醤油焼き たけのこの土佐煮 オクラとコーンのマヨネーズ和え 桃缶(缶詰) 鯖と葱の汁物	御飯 さばの生姜醤油焼き じゃが芋のそぼろ煮 カリフラワーと人参の梅和え 洋梨缶(缶詰) 味噌汁(キャベツ、しめじ)	カレーライス 竹輪としらたきの煮物 トマトと豆腐のサラダ 漬物(福神漬) バナナ(缶詰)	焼きそば 桜海老のしんじょ なすのポテト酢和え フルーツミックス(缶詰) 冬瓜の中華スープ
夕食	御飯 肉団子の豆乳煮 たまごとわかめの炒め アスパラのサラダ	御飯 鶏肉となすの甘酢炒め 竹輪の煮物 キャベツの和え物	麦入り御飯 鮭のおろし煮 ジャガイモとピーマンの炒め 小松菜からし和え	御飯 えびと豆腐の旨煮 キャベツとたまごの炒め ブロッコリーのごまわさびあえ	御飯 カニ玉 なすの揚げ浸し めかぶ豆腐	御飯 キャベツの肉みそ炒め さつま芋小倉煮 胡瓜とわかめの酢の物	御飯 たらときのこのフリット 野菜炒め オクラの海苔和え
	28	29	30				
朝食	御飯 高野豆腐と牛蒡の煮物 いわしの梅しそ煮 味噌汁(わかめ、じゃが芋)	御飯 厚揚げと小松菜の煮物 オクラ納豆 味噌汁(玉葱、さつま芋)	御飯 ブロッコリーとツナの煮物 オムレツ 味噌汁(わかめ、豆腐)				
昼食	御飯 豚しゃぶ かぼちゃ甘煮 ツナサラダ 味噌汁(にんじん、きぬさや)	御飯 和風ポトフ アスパラとソーセージの炒め ブロッコリーと豆の味噌汁あえ みかん缶(缶詰)	御飯 かつおフライ(缶詰)選択食：メンチカツ ひじきの煮物 野菜の即席漬物 キウイフルーツ(缶詰) きのこの味噌汁				
夕食	御飯 赤魚と野菜の塩麴蒸し がんもの煮物 いんげんのサラダ	御飯 鶏肉と里芋の煮物 ツマアゲとピーマンのオムレツ炒め 青梗菜の和え物	麦入り御飯 豚肉ともやしの炒め じゃが芋と竹輪の煮物 トマトのサラダ				