

	朝食	昼食	夕食	間食
6月1日	ごはん 白菜の味噌汁 ウインナー炒め 人参ごまネーズ ふりかけ	ごはん かき玉汁 魚のマヨネーズ焼き 豚肉とじゃがいもの旨煮 きゅうりのもろみあえ	ごはん しめじとささみのスープ あじの南蛮漬け 人参とわかめの土佐煮 長いもとオクラの染めおろし和え	バナナヨーグルトケーキ
6月2日	ごはん キャベツの味噌汁 野菜しんじょう 卵の花炒り煮 梅びしお	雑穀米 あおさと麩のすまし汁 豚肉の味噌麹焼き ちくわときゅうりのサラダ 南瓜煮	ごはん ワンタンスープ 肉団子の中華あん だし巻き卵 かにかまと玉ねぎのサラダ	金時煮豆
6月3日	ごはん しめじの味噌汁 野菜の卵とじ ブロッコリーのごま和え 乳酸菌飲料	ごはん なすのトマトスープ 鶏天の甘酢あんかけ 大根サラダ 牛乳寒天	ごはん えのきとおくらのすまし汁 銀ひらすの西京焼き 切り昆布と油揚げの煮物 豆とコーンのオーロラソース和え	きな粉餅風ムース
6月4日	ごはん じゃがいもの味噌汁 アスパラベーコン きゅうりのゆかり和え 乳酸菌飲料	ごはん かまぼことほうれん草の清汁 あじの梅と大葉のはさみ天ぷら トマトサラダ 大学芋	ごはん かぼちゃの味噌汁 ひじきと枝豆の寄せ揚げ 白菜と春雨の煮物 人参と蒸し鶏のサラダ	あんパン
6月5日	ごはん 青菜の味噌汁 ツナじゃが煮 白菜のピーナッツ和え ふりかけ	ごはん みそけんちん汁 つくねのみぞれ煮 マカロニサラダ くだもの	ごはん 冬瓜の中華スープ ぶりの甘酢あんかけ 茄子の吉野煮 おからとツナのサラダ	ウエハース
6月6日	ごはん 豆腐の味噌汁 がんもの含め煮 もやしのごま和え ふりかけ	ごはん かき玉スープ 魚の甘露煮 ピーマンと桜えびのきんぴら くだもの	ごはん そらまめの豆乳スープ 豚しゃぶ梅肉ソース香味野菜添え 人参しりしり 枝豆腐	卵サンド
6月7日	ごはん 玉葱の味噌汁 たまご焼き 薄くず煮 海苔佃煮	ごはん 鶏きのこ汁 白身魚の天ぷら なすのごま風味炒め ごま豆腐	ごはん めかぶの味噌汁 牛肉と豆腐の卵とじ 春雨の五目炒め 3色豆のツナマヨサラダ	クッキー
6月8日	ごはん きぬさやの味噌汁 焼き鯖 なめこおろし和え ふりかけ	麦ごはん つぼん汁 鶏肉明太とろろ焼き 竹輪とキャベツのごまあえ 白花豆腐	ごはん 玉子豆腐のすまし汁 豚の甘辛煮 ひじき煮 ほうれん草のお浸し	バームクーヘン
6月9日	ごはん さつまいもの味噌汁 高野豆腐の含め煮 きゅうりのもろみ和え ふりかけ	ごはん ワンタンスープ 麻婆豆腐 梅マヨサラダ 杏仁豆腐	ごはん なすとにんじんの味噌汁 鶏の西京焼き しゅうまい カリフラワーと小松菜のお浸し	抹茶蒸しパン
6月10日	ごはん 厚揚げの味噌汁 ハムとじゃがいものマヨ炒め 小松菜のおかか和え 乳酸菌飲料	ごはん すいとん 魚の南蛮漬け おからサラダ 黒糖ゼリー	トマトとチキンのキーマカレー マカロニのチーズクリーム 切干大根のサラダ 福神漬け	みそまんじゅう

献立一覧

2023/5/22

	朝食	昼食	夕食	間食
6月11日	ごはん なすの味噌汁 オムレツ いんげんのごま和え 乳酸菌飲料	豚キムチ丼 ふとおくらのすまし汁 新じゃがいものチーズ焼 くだもの	ごはん なめこの味噌汁 鶏の照り焼き キャベツと薄揚げの煮びたし おくらと長芋の和え物	スイートパンプキン
6月12日	ごはん 大根の味噌汁 玉子しんじょのあんかけ 山芋の梅肉あえ もろみ	ごはん 野菜スープ 魚のタンドリー風 トマトのツナサラダ ブルーベリーヨーグルト	ごはん もやしの味噌汁 牛肉と焼き豆腐の煮物 五目厚焼玉子 ほうれん草のピーナッツ和え	りんご蒸しパン
6月13日	ごはん ズッキーニのみそ汁 ニラ玉 きゅうりのなめ茸あえ ふりかけ	ごはん 呉汁 牛肉とピーマンの柚子胡椒炒め もずくと山芋の酢の物 茄子のそぼろ煮	ごはん 鶏つくね汁 いわしの山椒煮 豆乳がんもの含め煮 オクラとろろ	フルーツきんとん
6月14日	ごはん しめじの味噌汁 キャベツの卵とじ ひじきの炒め煮 ふりかけ	ごはん コーンスープ 豚肉のミルフィーユフライ スイートポテトサラダ アスパラのおひたし	ごはん むらくも汁 白身魚の香草焼き 豆腐ナゲット めかぶの三杯酢和え	ミルクあずきかん
6月15日	ごはん 切り干しの味噌汁 魚肉ソーセージの野菜炒め もずくの酢の物 ふりかけ	高菜ごはん えびと三つ葉のすまし汁 鶏の野菜巻き ごまだれソース 枝豆の白和え フルーツポンチ	ごはん えのきの味噌汁 赤魚の西京焼き 彩り卵とじ 山芋とろろ	ケーキ
6月16日	ごはん 冬瓜の味噌汁 焼き鮭 しらすのおろしあえ 昆布佃煮	ごはん かぼちゃとこまつなの味噌汁 白身魚の磯部揚げ 卵サラダ 冷奴	ごはん 豚肉とザーサイのスープ チーズ入りチキンカツ マカロニのトマトソース炒め ブロッコリーのおかかマヨサラダ	水ようかん
6月17日	ごはん オクラの味噌汁 カレー炒め にんじんシリシリ 乳酸菌飲料	ごはん さつまいものミルクスープ 鶏レバーの生姜煮 レタスとじゃこサラダ バナナヨーグルト	ごはん ささみと小松菜のすまし汁 ホイコーロー しゅうまい 切干大根サラダ	メロンゼリー
6月18日	ごはん かぼちゃの味噌汁 ポパイスクランブル アスパラとパプリカのごま和え 乳酸菌飲料	ごはん うどん汁 牛肉の柳川煮 きゅうりとトマトの塩昆布和え 漬物	とんかつカレー かりフラワーの豆乳クリーム和え コーヒーゼリー 福神漬け	どらやき
6月19日	ごはん 根菜の味噌汁 野菜たまご焼き じゃがいもの金平 しそ昆布	ごはん もずくの味噌汁 チキン唐揚げのみぞれかけ カラフルサラダ じゃがいものそぼろ煮	ごはん 麩とほうれん草の清汁 白身魚のピカタ ビーフン おからとツナのサラダ	フルーチェ
6月20日	ごはん もやしの味噌汁 くずし豆腐の煮物 キャベツのかか煮 ふりかけ	ごはん じゃがいもとワカメのみそ汁 白身魚の香味揚げ ごぼうの土佐煮 くだもの	ごはん 豆腐とネギのスープ 鶏肉の南蛮漬け 豆乳がんもの含め煮 ほうれん草のピーナッツ和え	パンナコッタ

献立一覧

2023/5/22

	朝食	昼食	夕食	間食
6月21日	ごはん さつまいもの味噌汁 卵とウインナーのケチャップ炒め こまつなの煮浸し ふりかけ	麦ごはん 冬瓜の中華スープ コロケ タコときゅうりのごま和え 抹茶羹	ごはん ふとおくらのすまし汁 赤魚のトマトカレー煮 メンチカツボール わかめと玉ねぎのツナサラダ	いちごクリームサンドイッチ
6月22日	ごはん しいたけの味噌汁 野菜稲荷の含め煮 きゅうりのこんぶあえ 海苔佃煮	ごはん つぼん汁 魚の味噌マヨ焼き もやしの和風ナムル さつまいものレモン煮	ごはん 小松菜と玉葱のみそ汁 鶏肉のすき焼き風 茄子の吉野煮 山芋とろろ	黒棒
6月23日	ごはん なすの味噌汁 魚の甘露煮 えのきのおろしポン酢 うめびしお	ごはん 山菜の味噌汁 チキンの梅風味フライ 厚揚げの野菜炒め 漬物	ごはん えのきと人参のすまし汁 さばの塩焼き 白菜と春雨の煮物 粒マスタード入ホトテサラダ	よもぎまんじゅう
6月24日	ごはん きぬさやの味噌汁 キャベツとベーコンの炒め物 にんじんとピーマンのきんぴら 乳酸菌飲料	ごはん さつま汁 牛肉のつけ焼き オクラとわかめの酢の物 大根と油揚げ煮	ごはん そら豆のホワイトシチュー 豆腐ハンバーグ 厚焼卵 キャベツとコーンのおかかお浸し	抹茶ゼリー
6月25日	ごはん 玉葱の味噌汁 オムレツ ピーナッツ和え 乳酸菌飲料	ごはん コンソメスープ ミートローフ ツナサラダ ストロベリーヨーグルト	ごはん 餃子のスープ チキンステーキ マッシュポテト キャベツとソーセージのフレンチサラダ	りんごのコンポート
6月26日	ごはん しめじの味噌汁 大根の卵とじ 三色ナムル ふりかけ	雑穀米 酒かす汁 サバの梅しょうゆ焼き ひじきサラダ ごま豆腐	ごはん えのきの味噌汁 八宝菜 カリフラワーの豆乳クリーム和え 切干大根のハニーピクルス	ミルクくず餅
6月27日	ごはん かぼちゃの味噌汁 ベーコンときのこのバター炒め チンゲン菜とにんじんのナムル 梅干し	ごはん かき玉汁 豚肉の生姜焼き りんごサラダ お芋バターカレー風味	ごはん なめこの味噌汁 牛肉の甘辛 豆腐ナゲット チーズと黒胡椒のキャベツサラダ	フルーツ寒天
6月28日	ごはん じゃがいもの味噌汁 厚揚げの含め煮 はくさいのごまあえ ふりかけ	ごはん なすと油揚げのみそ汁 つくねのオクラあんかけ いり豆腐 わかめとしらすの酢の物	ごはん 麩とほうれん草の清汁 かぼちゃのコロッケ 青菜と海老の炒め物 根菜サラダ	チョコバナナ蒸しケーキ
6月29日	ごはん もずくの味噌汁 焼き鮭 なすのおろし煮 もろみ	ごはん 野菜スープ 豚肉のソテー柚子ソース マセドアンサラダ くだもの	ごはん 厚揚げの味噌汁 にしんの山椒煮 白菜のうま煮 おからとツナのサラダ	抹茶きんとん
6月30日	ごはん 大根の味噌汁 ハムとチンゲン菜の炒め物 キャベツのお浸し ふりかけ	ごはん 豆乳スープ 鶏のマーマレード煮 カニサラダ フルーチェ	ごはん しいたけの味噌汁 海老入りかきあげ 煮豆 きゅうりとねぎの塩だれ和え	カステラ