

献立一覧

2022/5/31

日付	朝食	昼食	夕食	間食
6月1日	ごはん じゃがいもの味噌汁 さつま揚げ煮 おかか和え 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 果物	ごはん しいたけの味噌汁 鯖の梅煮 炒めなます 冷奴	カステラ
6月2日	ごはん 玉葱の味噌汁 ウインナー炒め ひじきの炒め煮 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 しめじとわかめのスープ 野菜コロッケ しらすの酢の物 ニラ味噌	バナナヨーグルト ケーキ
6月3日	ごはん 厚揚げの味噌汁 たまご焼き 卵の花炒り煮 ふりかけ	雑穀米 あおさと麩のすまし汁 豚肉の味噌麴焼き ちくわときゅうりのサラダ 南瓜煮	ごはん 玉葱の味噌汁 焼き魚 切干大根煮 ところてん	金時煮豆
6月4日	ごはん キャベツの味噌汁 アスパラベーコン きゅうりのゆかり和え 牛乳	ごはん なすの味噌汁 鶏天の甘酢あんかけ 大根サラダ 擬製豆腐	ごはん えのきと人参のすまし汁 さばのピリ辛味噌炒め 茄子のたたき 白菜漬け	牛乳寒天
6月5日	ごはん きぬさやの味噌汁 スクランブルエッグ 竹輪とキャベツのごまあえ 牛乳	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 さつまいもとりんごの重ね煮	ごはん かぼちゃの味噌汁 牛肉の柳川煮 ツナサラダ 大根の梅甘酢あえ	あんパン
6月6日	ごはん しいたけの味噌汁 高野豆腐と野菜の煮物 きゅうりのこんぶあえ もろみ	ごはん みそけんちん汁 コーンと人参のすりみ揚げ マカロニサラダ くだもの	ごはん ふとおくらのすまし汁 鶏肉のごま味噌焼き 白和え あっさり漬け	カップケーキ
6月7日	ごはん 大根の味噌汁 がんもの含め煮 にんじんシリシリ ふりかけ	ごはん ほうれん草のかき玉スープ 豚肉ともやしのネギソース ピーマンと桜えびのきんぴら くだもの	チキンカレー 温野菜サラダ ほうれんそうの磯和え 福神漬け	卵サンド
6月8日	ごはん じゃがいもの味噌汁 天ぷらの照り煮 きゅうりのなめ茸あえ 海苔佃煮	ごはん きのこの味噌汁 白身魚の天ぷら もずくの酢の物 がんもと野菜の含め煮	ごはん かぼちゃの味噌汁 すき焼き風煮 切干サラダ 昆布佃煮	プリン
6月9日	ごはん 根菜の味噌汁 たまご焼き ひじきの炒め煮 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 白菜漬け	ごはん 玉子豆腐のすまし汁 赤魚の味噌煮 もやしの和風ナムル しば漬	バームクーヘン
6月10日	ごはん 白菜の味噌汁 ウインナー炒め アスパラのおひたし 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 豚肉の生姜焼き きゅうりとトマトの塩昆布和え 大豆甘煮	抹茶蒸しパン

献立一覧

2022/5/31

日付	朝食	昼食	夕食	間食
6月11日	ごはん 玉葱の味噌汁 スクランブルエッグ ピーナッツ和え 牛乳	ごはん あおさと麩のすまし汁 鮭の西京焼き 豆腐とひじきのサラダ くだもの	ごはん 大根の味噌汁 肉じゃが ほうれん草のおかか和え きゅうり漬	みそまんじゅう
6月12日	ごはん 厚揚げの味噌汁 ハムとチンゲン菜の炒め物 ブロッコリーのごま和え 牛乳	豚キムチ丼 ふとおくらのすまし汁 大根サラダ くだもの	ごはん じゃがいもの味噌汁 煮魚 ピーマンともやしのチャンプルー しば漬	スイートパンプキン
6月13日	ごはん 豆腐の味噌汁 ニラ玉 白菜のツナ煮 ふりかけ	ごはん 野菜スープ かじきのタンドリー風 温野菜サラダ ブルーベリーヨーグルト	ごはん もやしの味噌汁 肉豆腐 茄子のごま味噌煮 さくら大根漬	りんご蒸しパン
6月14日	ごはん しめじの味噌汁 高野豆腐の含め煮 ピーマンの昆布和え ふりかけ	ごはん 小松菜と玉葱のみそ汁 魚の香味焼き もずくと山芋の酢の物 茄子のそぼろ煮	ごはん えのきと人参のすまし汁 チキン唐揚げのみぞれかけ オクラおかかあえ ニラ味噌	フルーツきんとん
6月15日	ごはん 玉葱の味噌汁 ごまじゃが キャベツの生姜和え ふりかけ	ごはん キャベツとかぼちゃの味噌汁 豚肉のミルフィーユフライ とうふサラダ くだもの	ごはん かき玉汁 鶏肉の味噌マヨ焼き 五目金平 つぼ漬	ミルクあずきかん
6月16日	ごはん オクラの味噌汁 焼き鮭 なめこおろし和え 海苔佃煮	高菜ごはん いわしのつみれ汁 鶏の野菜巻き 梅風味ソース 枝豆の白和え なすとオクラの含め煮	ごはん えのきの味噌汁 鯖の甘露煮 はくさいのごまあえ ところてん	ケーキ
6月17日	ごはん 白菜の味噌汁 キャベツとちくわの卵とじ ごぼうの土佐煮 ふりかけ	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 くだもの	ごはん えのきと人参のすまし汁 豚肉と野菜のみそ炒め ごまあえ 大根の梅甘酢あえ	水ようかん
6月18日	ごはん 厚揚げの味噌汁 オムレツ ピーナッツ和え 牛乳	ごはん 野菜スープ チキンのピザ焼き レタスとじゃこサラダ バナナヨーグルト	ごはん かぼちゃの味噌汁 さばの煮付け 大根のきんぴら 冷奴	メロンゼリー
6月19日	ごはん 豆腐の味噌汁 キャベツとベーコンの炒め物 きゅうりのゆかり和え 牛乳	ごはん うどん汁 牛肉の柳川煮 トマトサラダ 南瓜煮	ごはん しめじの味噌汁 かぼちゃコロケ マカロニサラダ 白菜の塩昆布和え	くりまんじゅう
6月20日	ごはん かぼちゃとたまねぎの味噌汁 さつま揚げ煮 ピーマンのツナ和え ふりかけ	ごはん もずくの味噌汁 チキン唐揚げのみぞれかけ きのこサラダ じゃがいものそぼろ煮	ごはん 麩とほうれん草の清汁 魚のごま味噌煮 切干大根煮 しば漬	フルーチェ

献立一覧

2022/5/31

日付	朝食	昼食	夕食	間食
6月21日	ごはん なめこの味噌汁 たまご焼き 卵の花炒り煮 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 フルーツポンチ	ごはん 豆腐とネギのスープ 麻婆茄子 大根ツナサラダ 大豆甘煮	さつまいもの茶巾 絞り
6月22日	ごはん 切り干しの味噌汁 がんもの含め煮 キャベツの生姜和え ふりかけ	ごはん かぼちゃの味噌汁 ひじきコロッケ 胡瓜ときのこの白和え くだもの	ごはん ふとおくらのすまし汁 筑前煮 白菜のごまサラダ きゅうり漬け	いちごクリームサ ンドイッチ
6月23日	ごはん ほうれん草の味噌汁 高野豆腐の含め煮 薄くず煮 ふりかけ	ごはん つぼん汁 魚の味噌マヨ焼き 三色ナムル さつまいものレモン煮	ごはん 小松菜と玉葱のみそ汁 鶏のから揚げおろしソース 春雨の酢の物 しば漬	ミニどら焼き
6月24日	ごはん しいたけの味噌汁 ニラ玉 ほうれんそうの煮浸し ふりかけ	ごはん 根菜の味噌汁 チキンの梅風味フライ 厚揚げの野菜炒め きゅうりのもろみ和え	ごはん えのきと人参のすまし汁 鮭の胡麻味噌焼き たたきごぼう あっさり漬け	みそまんじゅう
6月25日	ごはん 玉葱の味噌汁 野菜の卵とじ きゅうりのゆかり和え 牛乳	ごはん さつま汁 鶏肉の南部焼き 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 ほうれん草のバター炒め ひじきサラダ くだもの	抹茶ゼリー
6月26日	ごはん じゃがいもの味噌汁 スクランブルエッグ ブロッコリーのごま和え 牛乳	ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ ツナサラダ ブルーベリーヨーグルト	ごはん 餃子のスープ 魚の柳川煮 野菜の酢味噌和え 昆布佃煮	りんごのコンポート
6月27日	ごはん 厚揚げの味噌汁 ツナじゃが煮 人参ごまネーズ もろみ	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 鶏のさっぱり煮 ほうれん草のおから和え しば漬	ミルクくず餅
6月28日	ごはん 大根の味噌汁 魚肉ソーセージケチャップ炒め オクラおかかあえ ふりかけ	ごはん かき玉汁 白身フライ(タルタルソース) りんごサラダ 南瓜煮	ごはん なめこの味噌汁 豚肉の生姜焼き 大豆サラダ しば漬	いもようかん
6月29日	ごはん きぬさやの味噌汁 天ぷらの照り煮 ピーマンのおかかあえ 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 魚のホイル焼き ささ身ペッパーサラダ ニラ味噌	バナナヨーグルト ケーキ
6月30日	ごはん じゃがいもの味噌汁 ウインナー炒め きゅうりのこんぶあえ ふりかけ	ごはん 野菜スープ 鮭のレモンバターソテー マセドアンサラダ くだもの	ごはん 厚揚げの味噌汁 牛肉ともやしのオイスタ炒め 茄子のたたき つぼ漬	抹茶きんとん