

# 平成28年6月 予定献立

		主食	主菜	副菜	汁	デザート	
1	水	朝	ご飯	納豆	竹輪と野菜の炒め物	みそ汁	-
		昼	鮭ご飯	豆鮭の唐揚げ	小松菜とコーンのサラダ	みそ汁	牛乳/冷凍みかん
		夕	ご飯	鶏肉の韓国風焼き	スパゲティサラダ	野菜スープ	カフェオレプリン
2	木	朝	ご飯	炒り豆腐	小松菜の煮浸し	みそ汁	-
		昼	ご飯	八宝菜	菜果サラダ	中華スープ	抹茶プリン 小豆のせ
		夕	ご飯	鯖の香味焼き	青菜とじゃこのサラダ	みそ汁	ブルーベリーヨーグルトゼリー
3	金	朝	ご飯	巣ごもり卵	ひじきの煮物	みそ汁	-
		昼	セルフコロッケサンド		鶏のスパイス煮	野菜スープ	牛乳
		夕	ご飯	エビと魚介のチリソース	ゆかり和え和え	みそ汁	ミルクプリン 黒糖ソース
4	土	朝	テイクアウト				-
		昼	オムライス		シーザーサラダ	野菜スープ	フルーツゼリー
		夕	ご飯	ピーマンの肉詰め	ポテトサラダ	みそ汁	練乳ミルクプリン
5	日	朝	ご飯	豚肉と小松菜の卵とじ	五目豆	みそ汁	-
		昼	ソース焼きそば		キャベツのナムル	野菜スープ	バナナ
		夕	ご飯	鱈フライ	トマトサラダ	みそ汁	ピーチババロア
6	月	朝	パン	ハム野菜ソテー	-	野菜スープ	牛乳
		昼	ご飯	茄子のはさみ揚げ	グリーンサラダ	野菜スープ	マンゴープリン
		夕	ご飯	タンドリーチキン	マセドアンサラダ	みそ汁	なめらか杏仁豆腐
7	火	朝	ご飯	厚焼き玉子	キャベツと生揚げのオイスター炒め	みそ汁	-
		昼	ご飯	鯖の味噌煮	切干大根のナムル	かきたま汁	黒ゴマババロア
		夕	ご飯	つくねの照り焼き	牛蒡サラダ	みそ汁	フルーツミルク寒
8	水	朝	ご飯	肉じゃが	小松菜と油揚げの煮物	みそ汁	-
		昼	冷やし中華		揚げ焼売	飲むヨーグルト	オレンジ
		夕	ご飯	鮭の西京味噌焼き	ツナサラダ	すまし汁	ブラマンジェ 黄桃ソース
9	木	朝	パン	青菜のキッシュ	キャベツのスープ煮	-	牛乳
		昼	ご飯	和風ポークステーキ	卵サラダ	みそ汁	苺ミルクプリン
		夕	ご飯	メダイの煮つけ	じゃが芋と隠元のツナマヨ和え	みそ汁	抹茶ババロア
10	金	朝	ご飯	ハムエッグ	白滝の金平	みそ汁	-
		昼	野菜カレーライス		じゃこサラダ	野菜スープ	牛乳
		夕	ご飯	ガーリックバターチキン	春雨サラダ	みそ汁	ブラマンジェ 苺ソース
11	土	朝	ご飯	白菜と生揚げオイスター炒め	じゃが芋のそぼろ煮	みそ汁	-
		昼	サンドイッチ		手羽先の唐揚げ	ミネストローネ	カップパインヨーグルト
		夕	ご飯	白身魚の和風あんかけ	青菜の辛子和え	みそ汁	フルーツ白玉
12	日	朝	ご飯	切り干し大根入り厚焼き玉子	かみかみふりかけ	みそ汁	-
		昼	かつ丼		桜エビと胡瓜の和え物	すまし汁	ヨーグルトゼリー 苺ソース
		夕	ご飯	ホキのフライ	冷ややっこ	野菜スープ	苺ミルク寒
13	月	朝	ご飯	豆腐と青梗菜のピリ辛炒め	薩摩揚げの炒め物	みそ汁	-
		昼	わかめご飯	スパイシーチキンサラダ風	人参サラダ	野菜スープ	アセロラゼリー
		夕	ご飯	鮭のムニエル マスターソース	ほうれん草の磯辺和え	かきたま汁	カラメルミルクプリン
14	火	朝	バタートースト	ウインナーソテー	-	野菜スープ	バナナ
		昼	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き	もやしのナムル	すまし汁	なめらか杏仁豆腐
		夕	ご飯	大根と豚のこっくり煮	人参のたらこ和え	みそ汁	ヨーグルトゼリー
15	水	朝	ご飯	納豆	蓮根の炒めなます	みそ汁	-
		昼	ご飯	塩鶏	青菜と春雨の炒め物	白玉団子スープ	ナタデココヨーグルト
		夕	ご飯	魚のBBQソース	ミモザサラダ	野菜スープ	豆乳プリン

※献立は、食材等の都合により変更することがあります。