

平成29年 6月予定献立

		主食	主菜	副菜	汁物	デザート	
16	金	朝	ご飯	焼き鮭	筑前煮	みそ汁	-
		昼	サラダうどん		手羽先の唐揚げ	牛乳	メロン
		夕	ご飯	麻婆豆腐	胡麻酢和え	卵スープ	バナナババロア
17	土	朝	テイクアウト				
		昼	五目炒飯		青菜ともやしのナムル	わかめスープ	ジョア
		夕	ご飯	豚肉の三色巻	青菜の辛子和え	みそ汁	ミルクティープリン
18	日	朝	ご飯	切干大根入り厚焼き玉子	ジャーマンポテト	みそ汁	-
		昼	ご飯	和風チキンステーキ	ミモザサラダ	野菜スープ	カラメルミルクプリン
		夕	ご飯	ホキのフライ	もやしのナムル	すまし汁	なめらか杏仁豆腐
19	月	朝	ご飯	ハムエッグ	白滝のきんぴら	みそ汁	-
		昼	ご飯	ピーマンの肉詰め	大根ともやしのごま和え	みそ汁	クリームチーズゼリー
		夕	ご飯	鶏肉のピリ辛味噌焼き	牛蒡サラダ	かきたま汁	バニラミルクプリン
20	火	朝	パン	スパニッシュオムレツ	-	野菜スープ	牛乳
		昼	ご飯	鮭の唐揚げ	切り干し大根のナムル	中華風卵スープ	オレンジ
		夕	ご飯	ハンバーグ	トマトサラダ	野菜スープ	ブラマンジェ ブルーベリーソース
21	水	朝	ご飯	炒り豆腐	小松菜の煮浸し	みそ汁	-
		昼	ご飯	塩鶏	なすとこんにゃくの味噌炒め	すまし汁	フルーツミルクゼリー
		夕	ご飯	鯖の香味焼き	青菜とじゃこのサラダ	野菜スープ	ピーチババロア
22	木	朝	ご飯	ハムと野菜のチーズ焼き	切干大根の煮物	みそ汁	-
		昼	三色丼		わかめと胡瓜の和え物	みそ汁	カップヨーグルト
		夕	ご飯	白身魚の香草パン粉焼き	人参サラダ	野菜スープ	ココナッツミルクプリン
23	金	朝	パン	ソーセージソテー	-	野菜スープ	牛乳
		昼	ご飯	鯖の揚げおろし煮	青菜のさっぱり梅和え	みそ汁	みかん寒
		夕	トマトチキンカレー		じゃこのおかか和え	野菜スープ	ヨーグルトプリン
24	土	朝	ご飯	鮭の塩焼き	ひじきの煮物	みそ汁	-
		昼	ご飯	油淋鶏	青菜の胡麻和え	野菜スープ	アセロラゼリー
		夕	ご飯	かに玉風あんかけ	切干大根のナムル	わかめスープ	苺ミルクプリン
25	日	朝	ご飯	ハム野菜ソテー	じゃこ炒め	みそ汁	-
		昼	キャベツとチキンの和風スパゲッティ		小松菜とコーンのサラダ	野菜スープ	チョコプリン
		夕	ご飯	魚のホイル味噌焼き	ポテトサラダ	かきたま汁	ブルーベリーババロア
26	月	朝	バタートースト	ソーセージポトフ	-	牛乳	バナナ
		昼	ひじきご飯	豚肉の竜田揚げ	青菜の磯辺和え	かきたま汁	ジョア
		夕	ご飯	麻婆茄子	グリーンサラダ	中華スープ	はちみつレモンゼリー
27	火	朝	ご飯	目玉焼き	炒めなます	みそ汁	-
		昼	ご飯	スズキの塩焼き	マカロニサラダ	みそ汁	メープルプリン
		夕	ご飯	鶏の照り焼き	塩昆布和え	野菜スープ	抹茶プリン
28	水	朝	ご飯	納豆	青菜と春雨の炒め物	みそ汁	-
		昼	あんかけ醤油ラーメン		春巻き	ミモザサラダ	牛乳
		夕	ご飯	スパイシーチキン サラダ風	じゃこサラダ	かきたま汁	フルーツ寒
29	木	朝	パン	ハムエッグ	じゃが芋の千切り炒め	野菜スープ	-
		昼	ご飯	白身魚のレモンソース	シーザーサラダ	野菜スープ	チョコプリン
		夕	ご飯	鶏団子の煮物	人参サラダ	みそ汁	苺ヨーグルト寒
30	金	朝	ご飯	肉じゃが	竹輪と野菜の炒め物	みそ汁	-
		昼	筑波附属カレーの日「つくば美豚カレー」		青菜とじゃこのサラダ	野菜スープ	フルーツヨーグルト
		夕	ご飯	八宝菜	中華風サラダ	春雨スープ	練乳ミルクプリン

※献立は食材等の都合により、変更することがあります。