

6月 予定献立

		主食	主菜	副菜	汁物	その他	
1	土	朝	テイクアウト(ごまアンパン/コーンマヨネーズパン/バナナ/牛乳)				
		昼	プルコギ丼		マカロニサラダ	中華スープ	ヨーグルトプリン
		夕	ご飯	ホキのみそチーズ焼き	人参のたらこ炒め	みそ汁	黒ゴマプリン
2	日	朝	ご飯	目玉焼き	肉じゃが	みそ汁	-
		昼	ベーコンとナスのトマトスパゲティ		豆まめマメサラダ	野菜スープ	飲むヨーグルト
		夕	ご飯	鶏つくねハンバーグ	野菜のごま酢和え	みそ汁	ミルクティープリン
3	月	朝	ご飯	ソーセージソテー	きんぴらごぼう	みそ汁	-
		昼	わかめご飯	アジフライ	卵サラダ	みそ汁	牛乳/アメリカンチェリー
		夕	ご飯	豚肉のオイスター炒め	切干大根のナムル	かきたま汁	クリームチーズプリン
4	火	朝	バタートースト	スクランブルエッグ	-	野菜スープ	ジョア(ブルーベリー)
		昼	ご飯	チキンソテー 和風おろしソース	キャベツとわかめのナムル	みそ汁	牛乳
		夕	ご飯	カレイの竜田揚げ	かぼちゃサラダ	みそ汁	チョコプリン
5	水	朝	ご飯	肉じゃが	白菜としめじの煮浸し	みそ汁	-
		昼	鮭のさっぱり混ぜ寿司		青菜の磯部和え	けんちん汁	牛乳/メロン
		夕	ご飯	鶏肉のネギ塩レモンソース	根菜の煮物	みそ汁	抹茶プリン
6	木	朝	ご飯	豆腐と青梗菜のピリ辛炒め	五目豆	みそ汁	-
		昼	ご飯	豚肉のみそ漬け焼き	青菜としめじのお浸し	かきたま汁	牛乳
		夕	ご飯	鯖のカレーフライ	もやし中華和え	みそ汁	みかん寒
7	金	朝	パン	ハムピカタ	ジャーマンポテト	-	ジョア(プレーン)
		昼	ご飯	シイラのスパイス揚げ	野菜の梅肉おかか和え	中華スープ	牛乳/びわ
		夕	ご飯	青椒肉絲	大根サラダ	ワンタンスープ	アセロラゼリー
8	土	朝	ご飯	ホッケの一夜干し	青菜としめじの煮浸し	みそ汁	-
		昼	親子丼		おかか和え	みそ汁	カップヨーグルト
		夕	ご飯	サーモンフライ	ほうれん草の磯部和え	すまし汁	ミルクプリン イチゴソース
9	日	朝	ご飯	ハム野菜ソテー	青菜と春雨の炒め物	みそ汁	-
		昼	ピザトースト		じゃがいもとツナのサラダ	コーンクリームスープ	コーヒー牛乳
		夕	ご飯	かに玉の甘酢あんかけ	海藻サラダ	中華スープ	マンゴープリン
10	月	朝	ご飯	焼き鮭	切干大根の煮物	みそ汁	-
		昼	冷やしうどん		野菜のかき揚げ	チキンサラダ	牛乳/キウイフルーツ
		夕	ご飯	鶏のアップルジンジャーソース	パンプキンサラダ	野菜スープ	黄桃/ババロア
11	火	朝	フレンチトースト	ベーコンソテー	-	トマトスープ	バナナ
		昼	ご飯	いわしのかば焼き	春雨サラダ	豚汁	びん牛乳
		夕	ご飯	豚肉とナスのオイスター炒め	ミモザサラダ	中華風卵スープ	杏仁豆腐
12	水	朝	ご飯/ふりかけ	厚焼き玉子	根菜のきんぴら	みそ汁	-
		昼	ご飯	スタミナレバー	コーンサラダ	わかめスープ	牛乳/さくらんぼ
		夕	ご飯	ポークソテー トマトソース	コンビネーションサラダ	オニオンスープ	ミルクプリン ブルーベリーソース
13	木	朝	ご飯	納豆	さつま揚げの炒め煮	みそ汁	-
		昼	パン	ポテトグラタン	じゃこサラダ	ミネストローネ	ジョア(ピーチ)
		夕	ご飯	ホキの和風あんかけ	ゆかり和え	すいとん	黒蜜きな粉プリン
14	金	朝	ご飯	厚揚げとキャベツのピリ辛炒め	ひじきの煮物	みそ汁	-
		昼	菜めし	鯖の塩焼き	筑前煮	みそ汁	牛乳
		夕	ご飯	鶏と高野豆腐の揚げ煮	スパゲティサラダ	かきたま汁	抹茶小豆寒
15	土	朝	テイクアウト(ビーフシチューパン/アップルデニッシュ/ゆで卵/飲むヨーグルト)				
		昼	ガパオ炒めご飯		春巻き	ニラ玉スープ	タピオカ入りココナッツミルク
		夕	ご飯	鯛としその竜田揚げ	シーザーサラダ	みそ汁	カフェオレプリン

※献立は、食材の都合により変更する場合があります。