

# 6月 予定献立

		主食	主菜	副菜	汁物	その他	
16	日	朝	ご飯	豚肉と青菜の卵とじ	じゃがいものそぼろ煮	みそ汁	-
		昼	ジャージャー麺		わかめのナムル	中華スープ	牛乳
		夕	ご飯	チキンソテー オニオンソース	コールスローサラダ	野菜スープ	バナナババロア
17	月	朝	ご飯	目玉焼き	油揚げと白菜の煮浸し	みそ汁	-
		昼	ご飯	鶏の甘酢あんかけ	ブロッコリーとツナのサラダ	中華スープ	牛乳
		夕	ご飯	白身魚のフライ	もやしとハムのサラダ	野菜スープ	ナタデココぶどうゼリー
18	火	朝	シュガーバタートースト	ベーコンエッグ	青菜とコーンのソテー	-	ジョア(マスカット)
		昼	ご飯	鮭の照り焼き	野菜のごま和え	みそ汁	牛乳/冷凍みかん
		夕	ご飯	回鍋肉	ごぼうサラダ	中華風卵スープ	なめらか杏仁豆腐
19	水	朝	ご飯	ハムと野菜のチーズ焼き	人参しりしり	みそ汁	-
		昼	ビビンバ丼		冷拌三絲	中華風卵スープ	牛乳
		夕	ご飯	白身魚の香草パン粉焼き	青菜とコーンのサラダ	野菜スープ	メロン
20	木	朝	ご飯	かみかみふりかけ	肉じゃが	みそ汁	-
		昼	たらこスパゲティ		ほうれん草と白菜のサラダ	野菜スープ	牛乳/バナナ
		夕	ご飯	チキンカツ	胡瓜とわかめの酢の物	みそ汁	小豆ミルク寒
21	金	朝	ご飯	鱈の開き	信田煮	みそ汁	-
		昼	ご飯	豚肉のごまごま揚げ	青菜ともやしのナムル	みそ汁	牛乳
		夕	ポークシチュー		グリーンサラダ	野菜スープ	メープルプリン
22	土	朝	ご飯	ハムピカタ	ジャーマンポテト	みそ汁	-
		昼	けんちんうどん		えびとかぼちゃの天ぷら	じゃこサラダ	牛乳
		夕	ご飯	ブリの味噌焼き	揚げ出し豆腐	かきたま汁	みかんヨーグルト
23	日	朝	ご飯	豚バラ蓮根炒め	切干大根の煮物	みそ汁	-
		昼	オムライス		ひじきサラダ	クリームスープ	練乳ミルクプリン
		夕	ご飯	ピーマンの肉詰め	おかか和え	野菜スープ	抹茶プリン
24	月	朝	パン	ソーセージソテー	-	トマトスープ	ジョア(プレーン)
		昼	ご飯	麻婆大根	胡瓜の中華和え	トック入りスープ	牛乳/小玉スイカ
		夕	ご飯	ホキのピザ風焼き	パリパリサラダ	野菜スープ	りんごゼリー
25	火	朝	ご飯	炒り豆腐	筑前煮	みそ汁	-
		昼	ご飯	カジキのネギみそ焼き	ポテトサラダ	かきたま汁	牛乳
		夕	ご飯	デミグラスハンバーグ	小松菜ともやしのサラダ	野菜スープ	カラメルプリン
26	水	朝	ご飯	納豆	じゃがいもの千切り炒め	みそ汁	-
		昼	パン	野菜のキッシュ	コンビネーションサラダ	冷製コーンスープ	フルーツ白玉
		夕	ご飯	ハムカツ	青菜のごま和え	みそ汁	黒ゴマプリン
27	木	朝	ご飯	鮭の塩焼き	根菜のきんぴら	みそ汁	-
		昼	ポーク野菜カレー		シーザーサラダ	野菜スープ	フローズンヨーグルト
		夕	ご飯	鶏キムチ炒め	青菜とわかめのナムル	みそ汁	フルーツミルク寒
28	金	朝	ご飯/ふりかけ	巣ごもり卵	青菜とコーンのソテー	みそ汁	-
		昼	ご飯	から揚げ	もやしとニラのお浸し	みそ汁	牛乳
		夕	ご飯	さごしのごま味噌がらめ	塩昆布和え	すまし汁	ミルクプリン ブルーベリーソース
29	土	朝	テイクアウト(ポテトサラダパン/ピーチデニッシュ/バナナ/ジョア(いちご))				
		昼	五目そぼろご飯		海藻サラダ	豚汁	オレンジ
		夕	ご飯	鯖のカレーから揚げ	青菜の磯部和え	野菜スープ	ミルクティープリン
30	日	朝	ご飯	ハムエッグ	ちくわと野菜の炒め煮	みそ汁	-
		昼	野菜ちゃんぽん		手羽先のから揚げ	里芋の煮物	牛乳
		夕	ご飯	鶏肉のたらこマヨネーズ焼き	冷ややっこ	みそ汁	黄桃ババロア

※献立は、食材の都合により変更する場合があります。