

# 令和2年6月前半 予定献立

		主食	主菜	副菜	汁物	その他
1	朝	ご飯	卵と野菜の蒸し焼き	かみかみふりかけ	みそ汁	ジョア(プレーン)
	昼	チキンカレーライス		バリバリサラダ	—	牛乳/アセロラゼリー
	夕	ご飯	豚肉の生姜焼き	マカロニサラダ	みそ汁	カップヨーグルト(アロエ)
2	朝	ご飯	ハムエッグ	—	みそ汁	牛乳
	昼	ご飯	サバの味噌煮	小松菜のじゃこ炒め	かきたま汁	ジョア(ブルーベリー)
	夕	ご飯	麻婆豆腐	トマトサラダ	みそ汁	カフェオレプリン
3	朝	ご飯	鮭の塩焼き	(ひじき蓮根)	みそ汁	緑茶
	昼	中華丼		春巻き	みそ汁	ブラマンジェいちごソース
	夕	ご飯	和風ポークステーキ	キャベツとひじきのコールスローサラダ	みそ汁	カップヨーグルト(白桃ミックス)
4	朝	ご飯	ジャガイモのそぼろ煮	—	みそ汁	牛乳
	昼	ご飯	鶏のから揚げ	グリーンサラダ	野菜スープ	牛乳
	夕	ご飯	白身魚のフライ	マセドアンサラダ	みそ汁	バナナババロア
5	朝	ご飯	豚肉と小松菜の卵とじ	—	みそ汁	牛乳
	昼	スパゲッティミートソース		10品目サラダ	野菜スープ	牛乳
	夕	ご飯	酢豚	ブロッコリーのサラダ	かきたま汁	キウイフルーツ
6	朝	ご飯	アジの開き	きんぴらごぼう	みそ汁	ジョア
	昼	けんちんうどん		竹輪の磯部揚げ	きなこ芋	チョコプリン
	夕	ご飯	鶏肉の照り焼き	野菜のごま和え	みそ汁	フルーツ白玉
7	朝	フレンチトースト	ウインナーソーテー	—	—	ロイヤルミルクティ/バナナ
	昼	ビビンバ丼		焼売	トック入りスープ	牛乳
	夕	ご飯	鯖の塩こうじ焼き	ゆかり和え	みそ汁	フルーツポンチ
8	朝	ご飯	切り干し大根入り卵焼き	オクラ納豆	みそ汁	牛乳
	昼	ご飯	チキンソーテーマトソース	小松菜としめじの和え物	みそ汁	牛乳
	夕	ご飯	青椒肉絲	きゅうりとわかめの酢の物	中華風コーンスープ	杏仁豆腐
9	朝	ご飯	小松菜と生揚げのオイスター炒め	—	みそ汁	ジョア(いちご)
	昼	ご飯	かじきのネギソース	もやしとハムのサラダ	みそ汁	牛乳
	夕	ご飯	チキンカツ	もやしのナムル	みそ汁	カラメルプリン
10	朝	ご飯	牛蒡と薩摩揚げの卵とじ	かみかみふりかけ	みそ汁	牛乳
	昼	パン	ホワイトシチュー	大豆とひじきのサラダ	—	タピオカ入りココナッツミルク
	夕	ご飯	鱈の蒲焼風	青菜と高野豆腐のお浸し	みそ汁	カップヨーグルト(ベリー)
11	朝	ご飯	厚焼き玉子	(小松菜とベーコンのソーテー)	みそ汁	ジョア(いちご)
	昼	冷やしサラダうどん		シヤモと竹輪の磯辺上げ	—	牛乳/パイナップル
	夕	ご飯	回鍋肉	じゃが芋とツナのサラダ	みそ汁	ミルクティプリン
12	朝	バタートースト	ベーコンとコーンのスクランブルエッグ	—	野菜スープ	牛乳
	昼	ご飯	白身魚のチリソース	にんじんサラダ	野菜スープ	カップヨーグルト(白ぶどう)
	夕	ご飯	厚揚げとにらのひき肉炒め	ポテトサラダ	みそ汁	ジョア(プレーン)
13	朝	ご飯	肉じゃが	—	みそ汁	牛乳
	昼	お茶漬け		炒り鶏	大根のゆかり和え	カップヨーグルト
	夕	ご飯	鶏肉のレモン蒸し	野菜とじゃこのおかか和え	野菜スープ	牛乳プリン
14	朝	ご飯	豆腐と小松菜の卵とじ	—	みそ汁	牛乳
	昼	ソース焼きそば		豆マメまめサラダ	野菜スープ	ジョア(ブルーベリー)
	夕	ご飯	豚キムチ炒め	大根サラダ	みそ汁	ブラマンジェ黄桃ソース
15	朝	ご飯	ハムと野菜のチーズ焼き	—	みそ汁	牛乳
	昼	梅じゃこご飯	鯖の塩麹揚げ	ひじきの煮物	豚汁	きになる野菜(キャロット)
	夕	ご飯	中華風蒸し鶏	じゃが芋の千切り炒め	野菜スープ	ミルクティプリン
16	朝	パン	ハムエッグ	—	トマトスープ	ジョア(いちご)
	昼	ご飯	肉野菜炒め	マカロニサラダ	中華スープ	牛乳
	夕	ご飯	鯖の若菜蒸し	小松菜のナムル	かき玉汁	苺ヨーグルトゼリー
17	朝	ご飯	シヤモ	(ひじきの煮物)	みそ汁	ジョア(プレーン)
	昼	ご飯	さごしの竜田揚げ	切干大根のサラダ	みそ汁	ヨーグルトプリンいちごソース
	夕	新入舎生歓迎献立(おにぎり/シーフードグラタン/唐揚げ/サーモンマリネ/豚汁/ケーキ)				

※献立は食材の都合により変更する場合があります。