

令和2年6月後半 予定献立

		主食	主菜	副菜	汁物	その他
15	朝	ご飯	ハムと野菜のチーズ焼き	—	みそ汁	牛乳
	昼	梅じゃごご飯	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	シシャモ	(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)				
18	朝	パン	青菜のキッシュ	—	野菜スープ	牛乳
	昼	チキンライスホワイトソース		三食マリネ	野菜スープ	メロン
	夕	ご飯	メダイの煮付け	ポテトグラタン	みそ汁	フルーツ白玉
19	朝	ご飯	春雨とひき肉の炒め物	—	みそ汁	牛乳
	昼	ご飯	鮭の幽庵焼き	ミモザサラダ	みそ汁	カップヨーグルト(アロエ)
	夕	ご飯	メンチカツ	青菜のおろし和え	みそ汁	チーズゼリー
20	朝	ご飯	巣ごもり卵	かみかみふりかけ	みそ汁	牛乳
	昼	五目炒飯		鶏のスパイス煮	野菜スープ	杏仁豆腐
	夕	ご飯	豚肉と青梗菜の旨煮	野菜のアーモンド和え	みそ汁	カップヨーグルト(いちご)
21	朝	ご飯	ハムピカタ	(ひじきの煮物)	みそ汁	牛乳
	昼	ごまだれ豚しゃぶうどん		キャベツのゆかり和え	—	ジョア/沖縄パイナップル
	夕	ご飯	ぶり大根	パンブキンサラダ	みそ汁	チョコプリン
22	朝	ご飯	卵と野菜の蒸し焼き	かみかみふりかけ	みそ汁	牛乳
	昼	鶏とほうれん草のクリームスパゲッティ		たまごサラダ	ポトフ風スープ	ジョア(いちご)
	夕	子ぎつねご飯	スズキの塩焼き	小松菜としめじのお浸し	みそ汁	カップヨーグルト
23	朝	パン	スパニッシュオムレツ	—	トマトスープ	ジョア(ブルーベリー)
	昼	わかめご飯	アジフライ	千切り野菜の胡麻味噌和え	みそ汁	牛乳
	夕	ご飯	鶏肉の韓国風焼き	コーンサラダ	もやしのピリ辛スープ	黒ゴマプリン
24	朝	ご飯	青菜と春雨の炒め物	—	みそ汁	牛乳
	昼	ご飯	鶏の松風焼き	ほうれん草の磯辺和え	みそ汁	チョコプリン
	夕	ご飯	鯖のカレー風味ムニエル	コールスローサラダ	野菜スープ	カップヨーグルト
25	朝	パン	ジャーマンポテト	—	野菜スープ	牛乳
	昼	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き	大根と梅のさっぱり和え	澄まし汁	ブラマンジェ黄桃ソース
	夕	ご飯	とんかつ	小松菜とコーンのサラダ	みそ汁	カップヨーグルト
26	朝	ご飯	アジの開き	きんぴらごぼう	みそ汁	ジョア
	昼	ポークカレーライス		グリーンサラダ	—	牛乳/さくらんぼ
	夕	ご飯	タラのマヨネーズ焼き	青菜と高野豆腐のお浸し	みそ汁	練乳ミルクプリン
27	朝	パンセット(クロワッサン/たこ焼きパン/牛乳/バナナ)				
	昼	ガバオ炒めご飯		春巻き	ニラ玉スープ	ジョア
	夕	ご飯	鯛としその竜田揚げ	スパゲッティサラダ	みそ汁	カスタードプリン
28	朝	ご飯	納豆	キャベツとしめじの煮びたし	みそ汁	緑茶
	昼	人参ピラフ	鶏のスパイス煮	シーザーサラダ	コーンチャウダー	コーヒーゼリー
	夕	ご飯	鶏とキャベツのオイスター炒め	大豆のドレッシングサラダ	野菜スープ	抹茶寒
29	朝	ご飯	切り干し大根入り卵焼き	オクラ納豆	みそ汁	ジョア(ブルーベリー)
	昼	ドッグサンドウィッチ(ウインナー、たまご)		ジャーマンポテト	ミネストローネスープ	牛乳
	夕	ご飯	油淋鶏	青菜の胡麻和え	みそ汁	ヨーグルトゼリー
30	朝	ご飯	豚肉と小松菜の卵とじ	—	みそ汁	牛乳
	昼	ご飯	いわしの竜田揚げ	海藻サラダ	みそ汁	ジョア(プレーン)
	夕	ご飯	ピーマンの肉詰め	小松菜のジャコ炒め	野菜スープ	あずきミルク寒

※献立は食材の都合により変更する場合があります。