Monthly Menu 6月

おすすめ／ヘルシー／お肉の日／お魚の日／ご当地／SDGs

介護付有料老人ホーム サニーステージ

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
朝食	御飯 味噌汁 焼き豆腐の煮物 じゃこ炒め 納豆	御飯 味噌汁 ツナと野菜のソテー カリフラワーのドレッシング和え 漬物	パン コンソメスープ あさりと野菜の炒め物 豆腐サラダ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 車麩の煮物 ほうれん草のソテー	パン 千切り野菜のコンソメスープ スクランブルエッグ ブロッコリーの胡麻サラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 彩り野菜グリル イタリアンサラダ たいみそ	御飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 玉葱サラダ ふりかけ
昼食	ライス コンソメスープ 白身魚のムニエル トマトソース クリーム煮 グリーンサラダ ヨーグルト	≪いつまでも若々しく≫ ライス　野菜スープ 豚肉のピカタ　和風あん ジャーマンポテト アボカドサラダ 【人参ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ】 フルーツ	焼きそば 中華スープ かに玉 ザーサイ和え フルーツ	サンドイッチ パンプキンポタージュ 野菜のトマト煮 ハムサラダ フルーツ	特食	☆おすすめメニュー☆ 豚バラ肉の甘辛丼 味噌汁 いんげんの当座煮 白菜の塩昆布和え フルーツ	御飯 沢煮椀 鯖の竜田揚げ おろしポン酢添え じゃが芋と厚揚げの味噌炒め 春菊の菜種和え ゼリー
おやつ	水ようかん（抹茶）	チョコプリン	カステラドーナツ	パウンドケーキ	ゆずまんじゅう	ココアワッフル	黒糖ケーキ
夕食	御飯 すまし汁 鶏肉の大葉味噌焼き 季節野菜のつまみ揚げ 青菜の辛子和え	御飯 味噌汁 鱈のけんちん蒸し 鶏肉と大根の旨煮 オクラの柚子和え	御飯 味噌汁 旬の茄子と 鶏の彩り炒め 野菜の炊き合わせ 菜花のくるみ和え	御飯 味噌汁 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 ビーフン炒め 二色浸し	御飯 味噌汁 真あじのさっぱり梅煮 竹輪の磯辺揚げ 小松菜のなめ茸和え	御飯 味噌汁 メバルの 香り山椒焼き 千草焼き 茄子のおかか和え	ライス コンソメスープ チーズハンバーグ 小松菜のソテー ツナサラダ

	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
朝食	御飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 金平ごぼう 納豆	御飯 味噌汁 オムレツ キャベツのツナ和え 漬物	パン 海老団子のクリーム煮 ミックスサラダ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 卵と野菜の炒め物 かぶの甘味噌和え	パン コンソメスープ ツナじゃが オニオンサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 厚揚げと野菜の炒め物 カリフラワーの和風ﾏﾖﾈｰｽﾞ和え うめびしお	御飯 味噌汁 ベーコンエッグ ハッシュポテト ふりかけ
昼食	御飯 具だくさん味噌汁 白身魚の 香草パン粉焼き 南瓜のそぼろ煮 酢醤油和え フルーツ	御飯 味噌汁 豚かつ すり胡麻ソースを添え 大豆の煮物 胡瓜の梅和え フルーツ	◎SDGｓメニュー◎ 大豆ミートの スパゲティミートソース コンソメスープ クリームコロッケ イタリアンサラダ ゼリー	炊き込み御飯 味噌汁 鰆の黄身焼き 鶏レバーと野菜の煮物 わさび和え フルーツ	御飯 中華スープ 葱たっぷり油淋鶏 麻婆春雨 ナムル フルーツ	チキンカレー コンソメスープ ミニオムレツ 彩野菜サラダ フルーツヨーグルト	御飯 すまし汁 鶏肉の胡麻味噌焼き ふきと油揚げの炒め煮 ブロッコリーの辛子和え ゼリー
おやつ	バニラブッセ	いちごプリン	スイスロール	カステラ	水ようかん	バウムクーヘン	抹茶ロールケーキ
夕食	御飯 すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き 炒り豆腐 大根の青じそ和え	御飯 味噌汁 赤魚の塩麹焼き ひじきの煮物 香りおろし和え	御飯 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ さつま芋の甘煮 ほうれん草のお浸し	御飯 味噌汁 牛肉じゃが 切干大根の煮物 菜の花のコーン和え	御飯 味噌汁 真あじの柚庵焼き 豆腐の肉味噌田楽 キャベツのおかか和え	御飯 味噌汁 豚肉の香味焼き 蓮根金平 白菜のポン酢和え	御飯 味噌汁 カレイの煮つけ 揚げ出し豆腐 なめ茸和え

	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
朝食	御飯 味噌汁 車麩と野菜の煮物 盛合せサラダ 納豆	御飯 味噌汁 豚肉と野菜のソテー カリフラワーのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 漬物	パン コンソメスープ 炒り卵 エンドウのサラダ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 海老団子と野菜の煮物 フレンチサラダ	パン コンソメスープ 南瓜のジャーマン炒め コールスローサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 ウインナーと野菜のソテー チキンサラダ ゆずみそ	御飯 味噌汁 竹輪の煮物 ブロッコリーのくるみ和え ふりかけ
昼食	特食	御飯 味噌汁 鶏肉の梅しそ焼き さつま芋の甘煮 いんげんの香味和え フルーツ	稲庭うどん 竹輪の磯部揚げ 白菜のしその実和え フルーツ	ライス コンソメ野菜スープ ポークチャップ 季節野菜のチーズ焼き グリーンサラダ ゼリー	御飯 すまし汁 鶏肉の西京焼き 高野豆腐の煮物 菜花の胡麻和え フルーツ	ベーコンと 海老のピラフ トマトスープ コロッケ ミモザサラダ ゼリー	御飯 味噌汁 鶏もも肉の親子煮 きのこソテー 長葱とわかめのぬた和え フルーツヨーグルト
おやつ	クリームワッフル	プリン	紅茶ケーキ	お誕生日ケーキ	おやき	メープルケーキ	どらやき
夕食	ライス 卵スープ ポークソテー デミグラスソース 野菜のマスタード焼き フレンチサラダ	御飯 味噌汁 鰺のネギ塩焼き 冷奴 胡瓜の酢の物	御飯 味噌汁 肉豆腐 茄子の田楽 小松菜のピーナッツ和え	御飯 味噌汁 鯖の塩焼き 切り昆布の煮物 ほうれん草の錦糸和え	御飯 中華スープ 白身魚のチリソース しゅうまい ナムル	御飯 味噌汁 照焼き豆腐ハンバーグ 切干大根の煮物 千草和え	ライス コンソメスープ 鱈のカレー風味 フリッター ほうれん草のソテー ビーンズサラダ

	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
朝食	御飯 味噌汁 オムレツ マカロニサラダ 納豆	御飯 味噌汁 挽肉と野菜の炒め物 いんげんのツナ和え 漬物	パン コンソメスープ 野菜のチーズ焼き ミックスサラダ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 車麩の煮物 レンコン金平	パン コンソメスープ ミートボールと野菜のソテー カリフラワーのマリネ ヨーグルト	御飯 味噌汁 炒り豆腐 エンドウのドレッシング和え のり佃煮	御飯 味噌汁 ジャーマンポテト 盛り合わせサラダ ふりかけ
昼食	御飯 具だくさん味噌汁 鯖の揚げおろし煮 ブロッコリーの 銀あんかけ 白菜の梅和え フルーツ	御飯 味噌汁 豚肉の山椒焼き ひじきの煮物 菜の花の辛子和え ゼリー	きつねうどん 三色玉子焼き 千草和え フルーツ	ライス コンソメスープ グリルチキン クリームソース ほうれん草のソテー ハムサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 赤魚の生姜煮 五目大豆 春菊の柚子和え ゼリー	ご当地メニュー【沖縄】 沖縄名物タコライス もずくとオクラのスープ 海老かつ サウザンサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 白身魚フライと メンチカツ 温野菜サラダ 青菜のごま和え フルーツ
おやつ	オレンジケーキ	人形焼き	バナナケーキ	マンゴープリン	レーズンクリームサンド	カステラ	水ようかん（芋）
夕食	御飯 すまし汁 鶏肉の葱味噌焼き 南瓜の含め煮 なます	御飯 味噌汁 白身魚のムニエル 和風ソースを添えて 冬瓜の煮物 春菊の白和え	御飯 味噌汁 厚揚げと牛肉の 彩り炒め ぜんまいの煮物 青菜の海苔和え	御飯 味噌汁 鱈の南部ごま風味 がんもの煮物 胡瓜の甘味噌和え	御飯 味噌汁 豚肉のもろみ焼き 玉子豆腐 人参の真砂和え	御飯 味噌汁 鯵の塩焼き 鶏レバーと 野菜の大和煮 ピーナッツ和え	ライス クリームスープ チキンの香草焼き 野菜のトマト煮 たまご海老サラダ

	29(日)	30(月)	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
朝食	御飯 味噌汁 ツナと野菜の炒め物 豆腐サラダ 納豆	御飯 味噌汁 オムレツ オニオンサラダ 漬物					
昼食	★美味しい肉の日★ 御飯　味噌汁 桜姫鶏のステーキ オニオンソース 冬瓜の柚子風味あん スパゲッティサラダ フルーツ	御飯 中華スープ とろ旨 麻婆茄子 春巻き 春雨サラダ 杏仁豆腐					
おやつ	ミルクプリン	卵ケーキ					
夕食	御飯 すまし汁 さばの煮付け 里芋の田楽 小松菜のお浸し	ライス コンソメスープ 白身魚のムニエル レモンバターソース ポテトのミートソースがけ ドレッシング和え					

桜姫鶏のステーキ
オニオンソース

＊都合により献立を変更することがあります。

COMPASS | JAPAN GROUP