

Monthly Menu 6月

| | 31(日) | 1(月) | 2(火) | 3(水) | 4(木) | 5(金) | 6(土) | |
|-----|---|---|--|---|---|---|---|--|
| 朝食 | 御飯 挽肉と野菜のソテー カリフラワーのドレッシング和え 漬物 味噌汁 | 御飯 あさり野菜の炒め物 豆腐サラダ コンソメスープ ヨーグルト | パン あさり野菜の炒め物 豆腐サラダ コンソメスープ ヨーグルト | 麦御飯 とろろ芋 車麩の煮物 ほうれん草のマヨ和え 味噌汁 | パン スクランブルエッグ ブロッコリーの胡麻サラダ 野菜スープ ヨーグルト | 御飯 ウインナーと野菜のソテー イタリアンサラダ のり佃煮 味噌汁 | 御飯 鶏肉と野菜の煮物 玉葱サラダ ふりかけ 味噌汁 | |
| 昼食 | Father's Day 真あじの磯辺焼き 鶏レバーと小松菜の卵炒め ブロッコリーとアボカドの 胡麻マヨ和え 御飯・味噌汁 ブルーベリーヨーグルト | 焼きそば かに玉 ザーサイ和え 中華スープ フルーツゼリー | コロッケとツナの ロールパンサンド 野菜のトマト煮 ハムサラダ チャウダースープ フルーツ | 御飯 鶏肉の柚子胡椒炒め 南瓜の含め煮 キャベツの生姜和え 味噌汁 フルーツ | 特食 | | 御飯 白身魚の竜田揚げ ボン酢だれ じゃが芋と厚揚げの味噌炒め ほうれん草の菜種和え すまし汁 フルーツゼリー | |
| おやつ | レーズンクリームサンド | カステラ | 牛乳ケーキ | 水ようかん(芋) | 抹茶ワッフル | カステラドーナツ | | |
| 夕食 | 御飯 茄子と鶏の彩り炒め 野菜の炊き合わせ いんげんのくるみ和え 味噌汁 | 御飯 鱈の野菜蒸し 鶏肉と大根の旨煮 オクラの柚子和え 味噌汁 | 御飯 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 ビーフン炒め 二色浸し 味噌汁 | 御飯 ホキのさっぱり梅煮 竹輪の甘辛炒め 小松菜のなめ茸和え 味噌汁 | 御飯 鯖の香り山椒焼き 千草焼き 茄子のおかか和え 味噌汁 | 御飯 チーズハンバーグ 小松菜のソテー ツナサラダ コンソメスープ | | |
| 朝食 | 御飯 さつま揚げの煮物 金平ごぼう 納豆 味噌汁 | 御飯 卵と野菜の炒め物 キャベツのツナ和え 漬物 味噌汁 | パン ベーコンとほうれん草のソテー ミックスサラダ コンソメスープ ヨーグルト | 麦御飯 とろろ芋 がんもの煮物 かぶの甘味噌和え 味噌汁 | パン ツナじゃが オニオンサラダ トマトスープ ヨーグルト | 御飯 南瓜のジャーマン炒め カリフラワーの和風マヨネーズ和え うめびしお 味噌汁 | 御飯 竹輪と野菜の炒め物 ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁 | |
| 昼食 | 御飯 豚肉の味噌炒め 炒り豆腐 いんげんのわさび和え すまし汁 フルーツ | 御飯 メンチカツ 大豆の煮物 胡瓜の梅和え 味噌汁 フルーツ | ◎SDGsメニュー◎ 大豆ミートの ミートソーススパゲティ クリームコロッケ イタリアンサラダ ポタージュ フルーツゼリー | | 御飯 牛肉じゃが 大根のそぼろあん 小松菜のコーン和え 味噌汁 フルーツ | 御飯 葱たっぷり油淋鶏 ピーマンのしらす炒め ナムル 中華スープ 杏仁豆腐 | 御飯 鶏肉の胡麻みそ炒め 切干大根の煮物 ブロッコリーの辛子和え すまし汁 フルーツゼリー | |
| おやつ | チョコプリン | バナナケーキ | 抹茶ロールケーキ | バニラブッセ | チョコレートワッフル | 黒糖ケーキ | | |
| 夕食 | 御飯 鱈の香草パン粉焼き 南瓜のそぼろ煮 もやしの酢醤油和え 味噌汁 | 御飯 ホキの塩麹焼き ひじきの煮物 小松菜の香りおろし和え 味噌汁 | 御飯 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 味噌汁 | 御飯 鯖の黄身焼き いんげんの甘辛炒め 漬物 味噌汁 | 御飯 白身魚の煮つけ 厚揚げの肉味噌田楽 オクラのなめ茸和え すまし汁 | 御飯 鯖の香味焼き 蓮根金平 白菜のボン酢和え 味噌汁 | 御飯 真あじの柚庵焼き 車麩の煮物 キャベツのおかか和え 味噌汁 | |
| 朝食 | 御飯 肉団子と野菜の煮物 ひじき煮 納豆 味噌汁 | 御飯 ソーセージと野菜のソテー カリフラワーのドレッシング和え 漬物 味噌汁 | パン オムレツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ ヨーグルト | 麦御飯 とろろ芋 海老団子と野菜の煮物 フレンチサラダ 味噌汁 | パン ジャーマンポテト コールスローサラダ コンソメスープ ヨーグルト | 御飯 ウインナーと野菜のソテー 盛合せサラダ ゆずみそ 味噌汁 | 御飯 さつま揚げの煮物 ブロッコリーのくるみ和え ふりかけ 味噌汁 | |
| 昼食 | 御飯 ホキの揚げおろし煮 冬瓜のそぼろあん 白菜の梅和え 味噌汁 いちごヨーグルト | 御飯 白身魚のチリソース 焼売 ナムル 中華スープ フルーツ | きつねそば 竹輪の磯部揚げ 白菜のしその実和え フルーツ | お赤飯 鶏肉の梅しそ焼き さつま芋の甘煮 いんげんの香味和え 味噌汁 フルーツゼリー | 御飯 ポークチャップ 季節野菜のチーズ焼き グリーンサラダ コンソメ野菜スープ フルーツ | ☆おすすめメニュー☆ アスパラと蟹の あんかけチャーハン 胡瓜と蒸し鶏の中華和え トマトとオクラの さっぱりスープ フルーツ | | 御飯 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 コンソメスープ フルーツヨーグルト |
| おやつ | メープルケーキ | いちごプリン | スイスロール | お誕生日ケーキ | 抹茶ワッフル | チョコプリン | 紅茶ケーキ | |
| 夕食 | 御飯 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 卵スープ | 御飯 鶏肉の西京焼き 高野豆腐の煮物 小松菜の胡麻和え すまし汁 | 御飯 肉豆腐 揚げ茄子の田楽 キャベツの生姜和え すまし汁 | 御飯 鯖の塩焼き 五目金平 ほうれん草の錦糸和え 味噌汁 | 御飯 鱈のネギ塩焼き 冷奴 胡瓜の酢の物 味噌汁 | 御飯 照焼き豆腐ハンバーグ 切干大根の煮物 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁 | 御飯 鶏もも肉の親子煮 きのこの炒め物 長葱とわかめのぬた和え 味噌汁 | |
| 朝食 | 御飯 炒り卵 マカロニサラダ 納豆 味噌汁 | 御飯 挽肉と野菜の炒め物 いんげんのツナ和え 漬物 味噌汁 | パン 野菜のチーズ焼き ミックスサラダ コンソメスープ ヨーグルト | 麦御飯 とろろ芋 車麩の煮物 レンコン金平 味噌汁 | パン 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 野菜スープ | 御飯 炒り豆腐 いんげんのドレッシング和え のり佃煮 味噌汁 | 御飯 竹輪の煮物 盛り合わせサラダ ふりかけ 味噌汁 | |
| 昼食 | 特食 | | 御飯 豚肉の山椒焼き ひじきの煮物 キャベツの辛子和え 味噌汁 フルーツゼリー | たぬきうどん 三色玉子焼き 茄子の香味和え フルーツ | 御飯 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 ジンジャースープ フルーツ | 御飯 豚肉のもろみ焼き 玉子豆腐 人参の真砂和え 味噌汁 フルーツゼリー | 御飯 白身魚フライと クリームコロッケ 温野菜サラダ 小松菜のごま和え 味噌汁 フルーツ | |
| おやつ | アジサイゼリー | バナナケーキ | カステラ | レーズンクリームサンド | マンゴープリン | ゆずまんじゅう | フルーチェ | |
| 夕食 | 御飯 鶏もも肉の葱味噌炒め 南瓜の含め煮 なます すまし汁 | 御飯 白身魚のムニエル 和風ソース 冬瓜の煮物 小松菜の白和え 味噌汁 | 御飯 厚揚げと牛肉の彩り炒め 青菜の海苔和え 漬物 味噌汁 | 御飯 鱈の南部ごま風味 がんもの煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 | 御飯 ホキの生姜煮 五目大豆 青梗菜の柚子和え 味噌汁 | 御飯 鱈の塩焼き 蓮根の甘辛炒め ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁 | 御飯 チキンの香草焼き 野菜のトマト煮 ミモザサラダ クリームスープ | |
| 朝食 | 御飯 ツナと野菜の炒め物 いんげんの和風マヨ和え 納豆 味噌汁 | 御飯 オムレツ 豆腐サラダ 漬物 味噌汁 | パン ソーセージと野菜の炒め物 オニオンサラダ ジンジャースープ ヨーグルト |  アスパラと蟹の あんかけチャーハン | |  真あじの磯辺焼き & 鶏レバーと小松菜の卵炒め | | |
| 昼食 | ★美味しい肉の日★ 御飯 ハーブ豚の玉葱ソース 冬瓜の柚子風味あん スパゲッティサラダ 味噌汁 フルーツ | 焼き立 | | | | | | 山菜わかめそば コロッケ 白菜の梅和え フルーツ |
| おやつ | 卵ケーキ | 水ようかん(抹茶) | チョコプリン | | | | | |
| 夕食 | 御飯 鱈の煮付け 里芋の田楽 小松菜のお浸し すまし汁 | 御飯 白身魚のムニエル バター醤油 ポテトのミートソースがけ カリフラワーのドレッシング和え コンソメスープ | 御飯 豚肉の葱塩炒め 切干大根の煮物 青梗菜の菜種和え 味噌汁 | | | | | |