

# 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



サニステージ

	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 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	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 ウィ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 御飯・味噌汁 ブルーベリーヨーグルト	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	ハヤシライス 小松菜のソテー ツナサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	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 鰯の野菜蒸し 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 すまし汁	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 豚バラ肉の甘辛炒め いんげんの当座煮 白菜の塩昆布和え 味噌汁	
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 ミニオムレツ 彩り野菜サラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	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	水ようかん
夕食	御飯 鰯の香草パン粉焼き 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 鰯の黄身焼き 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 コーンスローサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 ウィ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	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 フルーツゼリー	御飯 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	☆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 鰯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	牛乳ケーキ	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 鰯の塩焼き 五目金平 ほうれん草の錦糸和え 味噌汁	御飯 鰯のネギ塩焼き 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	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	夏野菜キーマカレー ベーコンエッグ 青じそサラダ トマトスープ ヨーグルト	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	水ようかん(栗)	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 鰯の南部ごま風味 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 鰯の塩焼き 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	 <p>アスパラと蟹の あんかけチャーハン</p>		 <p>※写真はイメージです</p>	
昼食	特食 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	★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	山菜わかめそば コロッケ 白菜の梅和え フルーツ				
おやつ	お誕生日ケーキ	水ようかん(抹茶)	チョコプリン	 <p>真あじの磯辺焼き &amp; 鶏レバーと小松菜の卵炒め</p>			
夕食	御飯 鰯の煮付け 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 豚肉の葱味噌炒め 切干大根の煮物 青梗菜の菜種和え 味噌汁				

\*都合により献立を変更することがあります。