

6月

献立表

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	1 (土)	2 (日)
昼食						ご飯 ◎親子煮 ◎メヌケの煮付け ふきと角麩の煮物 蓮根の明太子和え 味噌汁 フルーツミックス缶	ご飯 ◎ポークチャップ ◎白身魚のムニエル 青梗菜と海老の煮物 水菜とハムのサラダ コーンポタージュ 洋梨缶
	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)	9 (日)
昼食	ご飯 ◎和風ハンバーグ ◎海鮮五目煮 さつま芋のレモン煮 カリフラワーの和え物 すまし汁 パイン(生)	ご飯 ◎スパニッシュチーズオムレツ ◎シーフードシチュー スナップエンドウのソテー イタリアンサラダ コンソメスープ アロエヨーグルト	◎カレーうどん ◎山菜そば 金平ごぼう キャベツと竹輪の和え物 バナナ	ご飯 ◎鶏のから揚げ ◎さばの香草パン粉焼き ◎さばの香草パン粉焼き 大根とそぼろのピリ辛煮 胡瓜とわかめの甘酢和え 味噌汁 みかん缶	ご飯 ◎豆腐の味噌チーズ焼き ◎深川煮 もやしの胡麻煮 青梗菜と人参の中華和え 生姜スープ 白桃缶	ご飯 ◎牛肉の焼肉炒め ◎アジのマヨネーズ焼き 春巻き ブロッコリーのピーナッツ和え 中華スープ キウイヨーグルト	ご飯 ◎ハヤシライス ◎鮭のクリームソースかけ 筍のバター醤油炒め アボカドとトマトの和え物 オニオンスープ 杏仁豆腐
	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)	16 (日)
昼食	ご飯 ◎揚げ出し豆腐 ◎さばの塩焼き キャベツとツナの梅煮 めかぶの和え物 味噌汁 りんご缶	<b>お祝い膳</b> 	◎麻婆丼 ◎中華煮 焼売 春雨サラダ わかめスープ フルーチェ(いちご)	ご飯 ◎豚しゃぶポン酢かけ ◎ホッケのもろみ焼き 冬瓜の翡翠煮 小松菜と人参の胡麻和え すまし汁 黄桃缶	◎きしめん(冷) ◎とろろそば 茄子の中華煮 もやしとハムのナムル オレンジ	ご飯 ◎ホキのから揚げネギソース ◎チキンステーキ アスパラとウィンナーのソテー 蓮根の明太子マヨ和え すまし汁 ブルーベリーヨーグルト	ご飯 ◎豚の角煮 ◎鱈の西京味噌漬け焼き 卵の花 いんげんのくるみ和え すまし汁 洋梨缶
	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)	23 (日)
昼食	ご飯 ◎鶏肉の磯辺焼き ◎太刀魚の竜田揚げ 里芋といかの煮物 チーズサラダ チンゲン菜のスープ 白桃缶	<b>寿司三味</b> 	◎肉うどん ◎なめこおろしそば 焼きさつま揚げ キャベツのおかか和え みかん缶	ご飯 ◎サーモンフライ ◎牛肉のしぐれ煮 さつま芋の甘露煮 小松菜とささ身のマヨ和え オニオンスープ メロン	<b>お楽しみ食</b> 	◎カレーライス ◎三色丼 コーンコロケ アボカドとトマトの和え物 中華スープ フルーチェ(もも)	ご飯 ◎豚肉とキャベツの味噌炒め ◎さばの煮付け しらたきのたらこ炒め もやしとハムのおろし生姜和え すまし汁 オレンジ
	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)	30 (日)
昼食	ご飯 ◎肉豆腐 ◎鮭の菜種焼き さつま芋の切昆布煮 じゃこおろし 味噌汁 洋梨缶	<b>バイキング</b> 	◎牛丼 ◎ネギトロ丼 筍の山椒炒め いんげんのごま和え 味噌汁 フルーチェ(ぶどう)	ご飯 ◎チキン南蛮 ◎銀ひらすの幽庵焼き 小松菜の煮浸し 枝豆の白和え すまし汁 バナナ	ご飯 ◎豚肉の春雨炒め ◎カレイのおろし煮 筍の煮物 菜の花とハムのおかか和え 味噌汁 みかん缶	ご飯 ◎とんかつ ◎白身魚のバター醤油焼き ほうれん草のクリーム煮 貝割れとツナの和え物 かきたま汁 キウイヨーグルト	ご飯 ◎けいちゃん炒め ◎赤魚の中華香味ソース ふきと角麩の煮物 小松菜のくるみ和え 味噌汁 パイン缶

※一部変更になる場合があります。ご了承下さい。 愛生苑 管理栄養士

