

6月献立表

1日 (土)		2日 (日)		3日 (月)		4日 (火)		5日 (水)		6日 (木)		7日 (金)		8日 (土)	
朝	ご飯 味噌汁 肉団子と冬瓜の煮物 アスパラの辛子マヨ和え のり佃煮 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 菜の花の和え物 牛乳	朝	食パン スープ アンサンブルエッグ スナップエンドウのレモン風味和え ミルクティー	朝	ご飯 味噌汁 はんぺんの吉野煮 ブロッコリーの和え物 牛乳	朝	ボールパン ポタージュスープ ウィンナーとキャベツのコンソメ煮 大根サラダ 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 がんも煮 インゲンのわさび和え 牛乳	朝	食パン スープ ジャーマンポテト 白菜のサラダ マミー	朝	ご飯 味噌汁 ソーセージとキャベツのソース炒め オクラの和え物 香の物 牛乳
昼	たぬきうどん 厚焼き玉子 インゲンの和え物 フルーツ	昼	ライス コンソメスープ 鶏肉のアップルソース カリフラワーのソテー ツナのサラダ	昼	ご飯 味噌汁 さばの幽庵焼き 切干大根の煮物 オクラの梅和え	昼	冷やし中華 水餃子 茄子の生姜炒め フルーツ	昼	根菜のドライカレー コンソメスープ さつま芋サラダ フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 豚しゃぶ柚子こしょうだれ ごぼう土佐煮 小松菜の生姜和え	昼	ご飯 すまし汁 豆腐とえびの和風煮 竹輪の磯辺揚げ キャベツの和え物	昼	ご飯 味噌汁 ガーリックバターチキン 彩おかか和え フルーツ
おやつ	ロールケーキ(コーヒー)	おやつ	抹茶ゼリー	おやつ	バニラババロア	おやつ	たいやき	おやつ	いちご杏仁	おやつ	レーズン蒸しパン	おやつ	コーヒーゼリー	おやつ	ホットケーキ・ジャム
夕	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼き 里芋の煮物 野菜の香味和え	夕	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の塩焼肉 切昆布の煮物 小松菜のお浸し	夕	ライス コンソメスープ ハンバーグ オニオンソース アスパラのソテー ポテトサラダ	夕	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌焼き 竹輪と筍の煮物 ほうれん草の磯和え	夕	ご飯 味噌汁 たららの香味蒸し きのこのソテー 春菊のピーナッツ和え	夕	ご飯 味噌汁 具沢山味噌汁 千草焼 南瓜の煮物 もやしのツナ和え	夕	ご飯 味噌汁 鶏肉の利休焼き 小松菜の和風炒め アスパラのフレンチ和え	夕	ご飯 味噌汁 ホキの煮付け 里芋のずんだあんかけ ブロッコリーのマヨ和え
9日 (日)		10日 (月)		11日 (火)		12日 (水)		13日 (木)		14日 (金)		15日 (土)		16日 (日)	
朝	ご飯 味噌汁 ベーコンと野菜の和風炒め れんこんサラダ 牛乳	朝	食パン えび団子のポトフ 南瓜サラダ フルーツ 抹茶ミルク	朝	ご飯 味噌汁 さつま揚げと青菜のおかか炒め 納豆 牛乳	朝	ボールパン スープ 大豆のトマト煮 たまごサラダ 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 アスパラのツナ炒め 白菜と蒲鉾の和え物 香の物 牛乳	朝	食パン スープ ミートオムレツ 茄子のサラダ ぶどうジュース	朝	ご飯 味噌汁 竹輪とかぶの薄くず煮 インゲンの和え物 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 ツナとじゃが芋の煮物 納豆 牛乳
昼	ご飯 すまし汁 A:メバルの和風ムニエル B:豆腐の肉味噌絡め さつま芋のはちみつ煮 なめたけ和え	昼	~入梅献立~ 梅菜めし すまし汁 鶏肉の梅しそ竜田揚げ 枝豆しんじょうの煮物 胡瓜の酢の物	昼	ご飯 すまし汁 白身魚の味噌焼き 蓮根の炒め煮 小松菜の和え物	昼	ご飯 中華スープ チンジャオロース 冬瓜の中華煮 茄子と青しそのナムル	昼	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 里芋の含め煮 きのこのマリネ	昼	山菜そば 焼売 もやしのツナ和え フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 あじの蒲焼 ひじきの煮物 ほうれん草の辛子和え	昼	~父の日献立~ 牛焼肉丼 味噌汁 蓮根と水菜のサラダ マスカットゼリー
おやつ	和のパンケーキ・黒糖	おやつ	黒ごまプリン	おやつ	ココア蒸しパン	おやつ	ピーチフルーチェ	おやつ	ホットケーキ・はちみつ	おやつ	ロールケーキ(バニラ)	おやつ	メープルプーチケーキ	おやつ	シュークリーム
夕	ご飯 味噌汁 鶏肉と茄子の甘辛炒め ごま豆腐 菜の花の旨塩和え	夕	ライス コンソメスープ カレーのピカタ じゃが芋バター煮 インゲンのサラダ	夕	ご飯 味噌汁 肉豆腐 ブロッコリーの塩炒め 大根の塩昆布和え	夕	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩香味だれ きんぴらごぼう 春菊のポン酢和え	夕	ご飯 味噌汁 白身魚のチーズ焼き 小松菜の炒め物 カリフラワーのゆず風味	夕	ご飯 味噌汁 鶏肉の酒蒸しポン酢仕立て じゃが芋の煮物 青菜のピーナッツ和え	夕	ライス ポタージュスープ 煮込みハンバーグ グリーンサラダ フルーツ	夕	ご飯 すまし汁 鶏肉のもろみ焼き 茄子の炒め物 もやしの和風和え

※仕入れやイベントの都合により、献立が多少変更することがございますのでご了承下さい ※写真はイメージとなります。実際のものとは異なる場合がございます

17日 (月)		18日 (火)		19日 (水)		20日 (木)		21日 (金)		22日 (土)		23日 (日)		24日 (月)	
朝	食パン スープ ウィンナーと野菜のクリーム煮 ミックスサラダ りんごジュース	朝	ご飯 味噌汁 ベーコンとほうれん草の炒め物 やわらかごぼうサラダ 牛乳	朝	ボールパン スープ ハムとアスパラのソテー 紅あずまサラダ 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 高野豆腐とかぶの煮物 小松菜のお浸し ふりかけ さけ 牛乳	朝	食パン ウィンナーと野菜のポトフ ブロッコリーのオーロラサラダ フルーツ コーヒート牛乳	朝	ご飯 味噌汁 肉団子の甘辛煮 もやしの青じそ和え 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 さつま揚げと野菜の煮物 カリフラワー塩昆布和え 牛乳	朝	食パン ツナと野菜のシチュー 大豆のサラダ フルーツ ぶどうジュース
昼	ご飯 中華スープ ホイコーロー チンゲン菜の中華和え フルーツ	昼	～アンチエイジングメニュー～ ご飯 すまし汁 さばのピーナッツ味噌焼き 筍と人参のさっぱり煮 カリフラワーのゆかり和え	昼	スパゲティーボロネーゼ コンソメスープ ほうれん草のサラダ フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 豚肉ときのこのソテー ごぼうの煮物 フルーツ	昼	ライス コンソメスープ 鶏肉の香草パン粉焼き キャベツとツナのソテー 南瓜サラダ	昼	ご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ 厚揚げの含め煮 アスパラの旨塩和え	昼	A:ハンバーグカレー B:エビフライカレー コンソメスープ スナップエンドウのサラダ フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 鶏肉のみぞれソース 彩りひじき煮 ほうれん草のわさび和え
おやつ	ヨーグルトババロア	おやつ	人形焼き	おやつ	豆乳ゼリー黒蜜かけ	おやつ	紅茶シフォンケーキ	おやつ	やわらかたこ焼き	おやつ	抹茶蒸しパン	おやつ	バームクーヘン	おやつ	青りんごゼリー
夕	ご飯 味噌汁 擬製豆腐 里芋おかか煮 大根のキムチ和え	夕	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ さつま芋と切昆布の煮物 青菜の胡麻和え	夕	ご飯 味噌汁 赤魚の照り煮 蓮根きんぴら インゲンのくるみ和え	夕	ライス ポタージュスープ ツナチーズオムレツ じゃが芋のコンソメ煮 フレンチサラダ	夕	ご飯 味噌汁 あじの焼きびたし 茄子のそぼろあん もずく酢	夕	ご飯 味噌汁 鶏肉の粒マスタード焼き チンゲン菜の生姜炒め 白菜のサラダ	夕	ご飯 味噌汁 白身魚のタルタルソース焼き 切干大根の煮物 オクラなめたけ和え	夕	ご飯 味噌汁 豚肉のすき煮 ピーマンと竹輪の炒め物 キャベツの浅漬け

25日 (火)		26日 (水)		27日 (木)		28日 (金)		29日 (土)		30日 (日)	
朝	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 茄子の和え物 香の物 牛乳	朝	ボールパン スープ ベーコンとじゃが芋のトマト煮 カリフラワーのサラダ 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 えび団子の中華煮 スナップエンドウの胡麻和え 牛乳	朝	食パン スープ オムレツ アスパラとコーンのサラダ ココア牛乳	朝	ご飯 味噌汁 はんぺんのおろし煮 チンゲン菜の土佐和え 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 竹輪とほうれん草の炒め物 納豆 牛乳
昼	焼きそば かき玉スープ 中華和え フルーツ	昼	ご飯 すまし汁 ホキの粕漬焼 南瓜の煮物 蓮根の辛子マヨ和え	昼	ご飯 のっぺい汁 チキン南蛮(しば漬けタルタルソース) 竹輪と野菜のソテー セロリのマリネ	昼	ライス オニオンスープ カレーのバター醤油ソース ブロッコリーのサラダ フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 豚肉の塩麹焼き かぶの含め煮 白菜の甘酢和え	昼	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き きんぴらごぼう 里芋のくるみ和え
おやつ	ショコラプチケーキ	おやつ	いちごフルーチェ	おやつ	キャラメルプリン	おやつ	和のパンケーキ・抹茶	おやつ	水ようかん	おやつ	ピーチゼリー
夕	ご飯 すまし汁 鶏肉のおかか炒め 青菜の煮浸し 筍の酢味噌和え	夕	ご飯 味噌汁 豚しゃぶのごまだれ アスパラソテー 大根とカニ風味の和え物	夕	ご飯 味噌汁 たらの生姜煮 白菜とツナの炒め物 オクラの和風和え	夕	ご飯 味噌汁 豆腐と豚肉のチャンプルー 蓮根の煮物 小松菜の辛子和え	夕	ご飯 味噌汁 赤魚の葱醤油がけ さつま芋の胡麻煮 茄子の青しそドレッシング和え	夕	ご飯 すまし汁 フライ2種盛り(メンチ・コロッケ) 大根の田楽味噌かけ スナップエンドウの和え物

今月の「いち押し」メニュー



～入梅献立～

- ・梅菜めし
- ・すまし汁
- ・鶏肉の梅しそ竜田揚げ
- ・枝豆しんじょうの煮物
- ・胡瓜の酢の物

入梅とは梅の実が黄色く熟する頃に雨期に入ることからこのようにいわれるようになったそうです。蒸し暑い6月は食欲が低下しがちですが、梅の酸味には食欲を増進し消化吸収を助ける働きがあります。是非梅を感じながらお召し上がり下さい。