

2023年06月 月間献立表(昼・間食)
(常食(デイ))

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
				1日 赤飯 魚のバター醤油焼き 付)ケール野菜ミックス ゴーヤの味噌炒め 小松菜のごま和え 中華春雨スープ ロールケーキ(チーズ & レモン)	2日 ご飯 そうめん なすの磯辺煮 ブロッコリーのドレ和(ケデ) フルーツ(オレンジ)	3日 米飯 煮込みハンバーグ 付)シャトーポット かぼちゃの高菜炒め もずく酢 コンソメスープ 抹茶水ようかん	
昼	昼	昼	昼	昼	昼	昼	
間	間	間	間	間	間	間	
4日	5日 高菜ライス 桜大根漬(ケ・テイ) もやしのラー油炒め おくら草のピ-ナツ和え 味噌汁(巻き麩) パインゼリー	6日 米飯 魚の生姜焼き 付)ししとう アスパラのバター醤油炒め 焼きなす けんちん汁 フルーツ(メロン)	7日 米飯 魚の味噌野菜あんかけ 高野豆腐の含め煮 キャベツのごま和え かき玉汁 フルーツ(ピーチ)	8日 米飯 チキンソテー 付)玉葱のソテー ピーチのトマト煮 白菜のゆかり和え 味噌汁(しめじ) プリン	9日 魚のパン粉焼き(特デ) 付)シャトーポット(特デ) キャベツのコンソメ煮(特デ) トマトのサラダ コーンポタージュ フルーツ(バナナ)	10日 米飯 鶏肉のクリーム煮 里芋のゆず味噌かけ もやしのおかか和え コンソメスープ フルーツ(黄桃缶)	
昼	昼	昼	昼	昼	昼	昼	
間	間	間	間	間	間	間	
11日	12日 麦ご飯170g 豚肉のしぐれ煮 付)オクラ ブロッコリー炒め ところてん 吸い物(かまぼこ) 煮豆(うずら豆)	13日 おにぎり 豆乳担々麺風 大根と揚げの薄味煮 フルーツ(バナナ)	14日 米飯 豚肉の味噌漬け焼き 付)絹さや アスパラの炒め 青梗菜のピ-ナツ和え 吸い物(はんぺん) ロールケーキ(いちご)	15日 米飯 白身魚の幽庵焼き 付)ししとう 里芋とイカ団子の煮物 かぼちゃのドレ和え 豚汁 フルーツ(メロン)	16日 米飯 エビフライ盛り合わせ 付)レタス・パプリカ 冬瓜のくずあん つぼ漬 吸い物(華つつみ) フルーツ(すいか)	17日 米飯 魚の照焼き 付)玉葱のソテー なすのひき肉あん 小松菜のアーモンド和え あおさ汁 コーヒゼリー	
昼	昼	昼	昼	昼	昼	昼	
間	間	間	間	間	間	間	
18日	19日 米飯 豚肉と里芋の煮物 金平ごぼう ほうれん草のツ和え わかめスープ 抹茶ババロア	20日 おとひき肉のカレー レタスサラダ らっきょう漬 フルーツヨーグルト	21日 ツナサンド あんぱん ホットドッグ(ケ) キャベツとハムのサラダ パンプキンポタージュ フルーツ(バナナ)	22日 牛丼 しば漬(ケ・テイ) 小松菜のシラス和え 味噌汁(玉葱) フルーツ(パイン缶)	23日 五穀ご飯170g 魚のみそ焼き 付)きのこのソテー しゅうまい おくら草のゆかり和え 吸い物(そうめん) フルーツ(りんご)	24日 米飯 豚肉の青しそ炒め 射込み高野の煮物 キャベツのおかか和え 味噌汁(人参) ロールケーキ(抹茶)	
昼	昼	昼	昼	昼	昼	昼	
間	間	間	間	間	間	間	
25日	26日 おにぎり(花むすび) そうめん 南瓜のそぼろ煮 白菜のピ-ナツ和え フルーツ(すいか)	27日 米飯 魚のムニエル 付)アスパラ・エノキ 冬瓜の加が塩あんかけ 小松菜の塩昆布和え 味噌汁(大根) パインゼリー	28日 米飯 豚しゃぶ 切干大根の煮物 高菜漬 清まし汁(トコ昆布) 煮豆(金時豆)	29日 ひじきご飯 じゃが芋のカレー風味炒め チンゲン菜の辛子和え 豚汁 フルーツ(バナナ)	30日 米飯 牛肉とごぼうの煮物 野菜のひろうす 白菜のアーモンド和え 清まし汁(トコ昆布) フルーツ(みかん缶)		
昼	昼	昼	昼	昼	昼	昼	
間	間	間	間	間	間	間	
		メモ					
昼	昼						
間	間						