

# 週間予定献立表(6月)

	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)
朝	ご飯 味噌汁 切り昆布の煮しめ おろし和え 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 ひじき煮 とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 豆もやしの煮物 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 金平ごぼう 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 青梗菜の炒め物 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜ソテー 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳
昼	三色丼 味噌汁 里芋と根菜の煮つけ 即席漬け 果物	ご飯 茸のスープ 鱈の南蛮漬け 切り干し大根の洋風煮 香の物 果物	ご飯 トマトと豆のスープ マスタードチキン ポテトサラダ 香の物 果物	ご飯 味噌汁 鰯の照り焼き 炊き合わせ 香の物 果物	ご飯 味噌汁 ハンバーグ サラダ風浸し 香の物 果物	麻婆焼きそば トマトスープ 三色ナムル 果物	菓子パン 野菜スープ スクランブルエッグ トマトのサラダ 果物
夕	ご飯 味噌汁 焼き魚(鮭) 茄子と豚肉の煮物 香の物	ご飯 味噌汁 肉じゃが めかぶボン酢 香の物	ご飯 味噌汁 鱈の煮付け 豚ニラ玉 香の物	ご飯 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 赤魚の南部焼 お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅風味焼き コールスロー 香の物	ご飯 味噌汁 焼き魚(甘塩鮭) ゴーヤの味噌金平 香の物

# 週間予定献立表(6月)

	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)
朝	ご飯 味噌汁 油麩の煮物 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 五目豆 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 キャベツ炒め煮 おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 切り干し大根の煮物 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 煮浸し 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 茄子とピーマン味噌炒め とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 白菜のツナ煮 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 カジキマグロの甘露煮 冬瓜とオクラの含め煮 香の物 果物	ご飯 味噌汁 豚肉の茸ソース ブロッコリー海老のサラダ 香の物 果物	ご飯 そうめん汁 鯖の味噌煮 茄子とピーマンの炒め煮 香の物 果物	ポークカレー わかめスープ ラタトゥイユ 果物	ご飯 味噌汁 秋刀魚の塩焼き 炊き合わせ 香の物 果物	冷やしそば 味噌マヨネーズ和え オクラの和え物 果物	菓子パン ミネストローネスープ 白身魚のムニエル 野菜サラダ 果物
夕	ご飯 味噌汁 牛肉とゴボウの甘辛煮 もずく酢 香の物	ご飯 味噌汁 魚のしぐれ煮 もやし炒め 香の物	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き 薩摩芋のクリーム煮 香の物	ご飯 味噌汁 カレイの生姜煮 お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜煮 冷奴 香の物	ご飯 味噌汁 鱸の塩麴焼き 豆腐のチャンプルー 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉のしゃぶしゃぶ風 お浸し 香の物