

(6月) 週間予定献立表

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
朝	ご飯 味噌汁 金平ごぼう 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 おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 切昆布の煮しめ 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 ひじき煮 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 白菜の炒め煮 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 キャベツの炒め煮 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 鶏豆腐 胡瓜と竹輪のナムル 香の物 果物	ご飯 吉野汁 焼き魚(甘塩鮭) 野菜の胡麻和え 香の物 果物	ご飯 すまし汁 豚肉のオイスター角煮 春雨サラダ 香の物 果物	ご飯 味噌汁 鱈の生姜焼き 炒り煮 香の物 果物	ハヤシライス 野菜スープ コールスロー 果物	焼うどん すまし汁 三色冷奴 果物	ご飯 味噌汁 ハムエッグ 五色サラダ 香の物 果物
夕	ご飯 味噌汁 鰯の味噌焼き 切干大根と里芋の煮つけ 香の物	ご飯 味噌汁 回鍋肉 シュウマイ 香の物	ご飯 味噌汁 シルバーの照り焼き 味噌マヨネーズ和え 香の物	ご飯 味噌汁 チキンチャップ お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 焼き魚(鰯) 春雨炒め 香の物	ご飯 味噌汁 鶏肉の味噌だれ焼き めかぶのポン酢和え 香の物	ご飯 味噌汁 煮魚(赤魚) 豆腐のチャンプルー 香の物

(6月) 週間予定献立表

	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
朝	ご飯 味噌汁 油麴の炒め煮 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 ゼンマイ煮つけ 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 変わり金平 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 蕪の吉野煮 おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 五目煮 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜のたらこ和え とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜ソテー 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ご飯 山菜汁 キスの南蛮漬け ふろふき大根 香の物 果物	ドライカレー わかめスープ マセドアンサラダ 果物	ご飯 玉子スープ 海老チリソース炒め 三色酢の物 香の物 果物	ご飯 味噌汁 メンチカツ 洋風ひじき煮 香の物 果物	ご飯 根菜汁 鯖の味噌焼き 豚肉とニラのとろみ煮 香の物 果物	ナポリタン 野菜スープ グリーンサラダ 果物	ご飯 キャベツのミルクスープ ホキのトマトソース 野菜サラダ 香の物 果物
夕	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスター炒め 二色浸し 香の物	ご飯 味噌汁 魚のしぐれ煮 野菜炒め 香の物	ご飯 味噌汁 肉じゃが キャベツの梅肉和え 香の物	ご飯 味噌汁 鰯の生姜煮 青菜と春雨の炒め物 香の物	ご飯 味噌汁 鶏肉としめじの玉子とじ お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 カレイの甘酢あんかけ 薩摩芋のレモン煮 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 お浸し 香の物