

(6月) 週間予定献立表

	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)
朝	ご飯 味噌汁 豆もやしの煮物 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 金平ごぼう 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 切昆布の煮しめ おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 ひじき煮 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 青梗菜の炒め物 温泉卵 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	三色丼 味噌汁 里芋と根菜の煮つけ 即席漬け 果物	ご飯 味噌汁 鰯の照り焼き 含め煮 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 キノコのスープ 鰹の南蛮漬け 切干大根の洋風煮 香の物 果物	ご飯 味噌汁 ハンバーグ サラダ風お浸し 香の物 果物	麻婆焼きそば トマトのスープ 三色ナムル 果物	ご飯 野菜スープ スクランブルエッグ トマトのサラダ 香の物 果物
夕	ご飯 味噌汁 焼き魚(鮓) 茄子と豚肉の炒め物 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 鰹の煮つけ 豚ニラ玉 香の物	ご飯 味噌汁 肉じゃが めかぶのボン酢醤油 香の物	ご飯 味噌汁 煮魚(赤魚) グーヤの味噌金平 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) 里芋の千草あんかけ 香の物

(6月) 週間予定献立表

	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
朝	ご飯 味噌汁 油麩の炒め煮 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 ゼンマイ五目煮 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 茄子とピーマンみそ炒め とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 白菜ツナ煮 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 カジキの柚子胡椒焼き 冬瓜とオクラの含め煮 香の物 果物	ご飯 味噌汁 鶏肉の茸ソース ブロッコリー海老サラダ 香の物 果物	ご飯 そうめん汁 鯖の味噌煮 茄子とひき肉の炒め物 香の物 果物	ご飯 ポークカレー わかめスープ ラグツイユ 果物	ご飯 味噌汁 鱸の塩麴焼き 含め煮 香の物 果物	ご飯 焼うどん かきたま汁 オクラの和え物 果物	ご飯 味噌汁 白身魚のムニエル 野菜サラダ 香の物 果物
夕	ご飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 春雨サラダ 香の物	ご飯 味噌汁 魚のしぐれ煮 モヤシ炒め 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉のしゃぶ風 薩摩芋の甘煮 香の物	ご飯 味噌汁 鯉の照り焼き おひたし 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜煮 冷ややっこ 香の物	ご飯 味噌汁 カレイの生姜煮 豆腐のチャンプルー 香の物	ご飯 味噌汁 牛ひき肉の柳川風 もずく酢 香の物