

2018年6月の献立表

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
					6/1	6/2
朝食					ご飯、味噌汁、魚の開き、竹輪もやし、切り干し大根煮、サラダ、塩辛、納豆	おにぎり、味噌汁、ゆで卵、おひたし、ハッシュポテト、浅漬け
夕食					ご飯、味噌汁、魚の煮付け、おひたし、林檎サラダ、サツマイモの甘煮	汁無し担々麺、中華スープ、ポテトサラダ、杏仁豆腐、浅漬け
	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9
朝食	ご飯、味噌汁、根菜と白滝の煮物、小松菜とツナの和え物、バナナ、梅干し、ネギ納豆	パン、牛乳、ジュース、珈琲牛乳、コンソメスープ、ナゲットソテー、ハム、サラダ、ゆで卵、果物	ご飯、味噌汁、魚の開き、大根おろし、スクランブルエッグ、春菊と竹輪の和え物、漬物、たらこ	ご飯、味噌汁、厚揚げのみぞれ煮、ネギたま、サラダ、納豆、佃煮	ご飯、味噌汁、目玉焼きと大根おろし、根菜と油揚げの薄味煮、竹輪キュウリ、納豆、ふりかけ	おにぎり、味噌汁、コロッケ、サラダ、ヤクルト、浅漬け
夕食	ご飯、千切り野菜のすまし汁、もやしとイカの味噌バター炒め、竹輪キュウリのゴママヨ和え、サツマイモの天ぷら	チキンカレーライス、ワカメスープ、グリーンサラダ、フルーツ缶ヨーグルト	豚肉とレタスの炒飯、中華スープ、サラダスパゲティ、冷や奴、グレープフルーツ	ご飯、味噌汁、魚のソテーと付け合わせ野菜、春雨の和え物、昆布の煮物、ゼリー	鶏照り焼き丼、味噌汁、里芋とこんにゃくの煮物、ナムル、メロン	海鮮塩焼きそば、かき玉汁、唐揚げサラダ、果物
	6/11	6/12	6/13	6/14	6/15	6/16
朝食	ご飯、味噌汁、野菜炒め、卵豆腐、とろろ、たらこ、しおから	パン、牛乳、ジュース、珈琲牛乳、卵スープ、ウインナソテー、サラダ、チーズ、フルーツヨーグルト	ご飯、味噌汁、白滝と豆腐の卵とじ、キュウリと竹輪のゴママヨ和え、きんぴら、納豆、佃煮昆布	ご飯、味噌汁、キャベツと薩摩揚げの炒め物、スクランブルエッグ、肉だんご、トマト、味海苔、梅干し	ご飯、味噌汁、もやしとベーコンの生姜炒め、ゆで卵、揚げナスの煮浸し、塩辛	おにぎり、味噌汁、ヤクルト、小鉢
夕食	ご飯、味噌汁、豚生姜焼きともやしの皿盛り、白和え、タケノコの土佐煮、デザート	ご飯、コンソメスープ、鶏のマスタード炒め野菜、切り干し大根のツナサラダ、果物、漬物	ロコモコ丼、コンソメスープ、カボチャの甘煮、果物、浅漬け	冷しゃぶサラダうどん、味噌汁、ポテトサラダ、春巻き、デザート、浅漬け	カレーライス、ワカメスープ、グリーンサラダ、浅漬け、ヨーグルト	コーンライス、中華スープ、唐揚げ、春巻き、サラダ、果物
	6/18	6/19	6/20	6/21	6/22	6/23
朝食	ご飯、味噌汁、ハムエッグ、サラダ、そばろ、味海苔、納豆	パン、牛乳、ジュース、珈琲牛乳、野菜スープ、スクランブルエッグ、ベーコンソテー、サラダ、フルーツヨーグルト	ご飯、味噌汁、魚の開き、竹輪ともやしのゴマ和え、青梗菜とザーサイの炒り卵炒め、漬物、じゃこいり納豆	ご飯、味噌汁、野菜のかき揚げ、大根おろし、ざく切りマトの肉味噌掛け、こんにゃくのピリ辛煮、梅干し、漬物	ご飯、味噌汁、コロッケ、サラダ、根菜の薄味煮、キュウリ納豆	おにぎり、味噌汁、ゆで卵、かぼちゃコロッケ、浅漬け、果物
夕食	ゆかりご飯、味噌汁、魚の南蛮漬け、大根サラダ、みかんゼリー	ご飯、味噌汁、焼き魚、大根おろし、ほうれん草のゴマ和え、とろろてん、白玉あんこ	カレーライス、コーンサラダ、冷や奴、サツマイモとレーズンの甘煮	ご飯、味噌汁、ミックスフライと付け合わせ野菜、酢の物、果物	冷やし中華、中華スープ、ナスと厚揚げの中華炒め、バナナとバニラアイス	ご飯、味噌汁、鶏肉のケチャップ煮と付け合わせ野菜、マカロニサラダ、紅茶ゼリー
	6/25	6/26	6/27	6/28	6/29	6/30
朝食	ご飯、味噌汁、目玉焼き、サラダ、竹輪の磯辺揚げ、なめたけおろし、味海苔、納豆	パン、のむヨーグルト、ジュース、珈琲牛乳、コンソメスープ、ウインナソテー、サラダ、チーズ、フルーツヨーグルト	ご飯、味噌汁、味噌マヨはんぺん、スクランブルエッグ、キュウリ納豆、漬物、オレンジ	ご飯、味噌汁、魚の開き、おひたし、青梗菜とザーサイの炒り卵炒め、納豆、ふりかけ、	ご飯、味噌汁、野菜のかき揚げ、大根おろし、ひじきの煮物、たらこ、梅干し	おにぎり、味噌汁、ハッシュポテト、フルーツヨーグルト、浅漬け
夕食	タコライス、コンソメスープ、ポテトサラダカレー風味、アイス	ご飯、味噌汁、鶏とナスの南蛮、豆腐サラダ、キムチ	豚丼、夏野菜味噌汁、ツナサラダ、浅漬け、ゼリー	ご飯、コンソメスープ、魚のハーブソテーと付け合わせ野菜、酢の物、デザート	ごはん、きのこ味噌汁、チキンカツマト風味とサラダ、アイス、漬物	じゃこわかめご飯、味噌汁、鶏もも肉と卵のさっぱり煮、コーンサラダ、デザート、味噌漬け、梅