

# 6月 献立表

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日						1日
昼食						ご飯 汁物 回鍋肉 ほうれん草のお浸し ツナサラダ ゼリー 香の物
おやつ						フルーツパウンド
日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
昼食	ご飯 汁物 鶏の照り焼き 筍の煮物 オクラの和え物 ゼリー 香の物	ご飯 汁物 白身魚のバター醤油焼き 卵の花 トマトサラダ ゼリー 香の物	ご飯 汁物 和風おろしハンバーグ しらすと青菜の炒め物 ポテトサラダ ゼリー 香の物	ご飯 汁物 赤魚の煮つけ 冬瓜のそぼろ煮 温野菜サラダ ゼリー 香の物	ご飯 汁物 メンチカツ 豆腐サラダ胡麻ソース 切り干し大根の煮物 ゼリー 香の物	ご飯 汁物 ブリの照り焼き ひじきの煮物 小松菜とコーンの炒め物 ゼリー 香の物
おやつ	ミルク葛餅	チョコレートケーキ	カルピスゼリー	ようかん	バームクーヘン	黒ごまプリン
日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
昼食	ご飯 汁物 魚の野菜あんかけ さつまいものレモン煮 友禅和え ゼリー 香の物	カレーライス 汁物 マカロニサラダ ゼリー	ご飯 汁物 金目鯛の煮つけ 高野豆腐の炊き合わせ 野菜の浅漬け ゼリー 香の物	ご飯 汁物 あじの南蛮漬け 車麩の煮物 白和え ゼリー 香の物	ご飯 汁物 鮭の利休焼き ちくわの磯辺炒め コールスロー ゼリー 香の物	牛バラしぐれ煮 汁物 花野菜のゆず味噌和え もやしナムル ゼリー 香の物
おやつ	キャラメルケーキ	豆乳プリン	りんごのケーキ	紅茶ゼリー	どら焼き	杏仁豆腐
日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
昼食	ご飯 汁物 豆腐ハンバーグ ツナサラダ いんげんの胡麻和え ゼリー 香の物	ご飯 汁物 鯖の塩焼き 生揚げと筍の煮物 オクラと長芋の和え物 ゼリー 香の物	ご飯 汁物 ささみフライ ふきの煮物 彩り千切りサラダ ゼリー 香の物	ご飯 汁物 なすとピーマンの肉みそ炒め 菜の花のお浸し なめ茸和え ゼリー 香の物	ご飯 汁物 酢豚 ビーフンソテー 南瓜サラダ ゼリー 香の物	汁物 親子丼 人参とツナの炒め物 スパゲティサラダ ゼリー 香の物
おやつ	カステラ	たい焼き	オレンジケーキ	プリン	今川焼	コーヒーゼリー
日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
昼食	ご飯 汁物 エビチリ アスパラの炒め物 ごま酢和え ゼリー 香の物	ご飯 汁物 カレイの煮つけ ぜんまいの煮物 冷奴 ゼリー 香の物	ご飯 汁物 信田巻き きんぴらごぼう 酢の物 ゼリー 香の物	ご飯 汁物 鯖の味噌煮 春雨サラダ ほうれん草の和え物 ゼリー 香の物	ご飯 汁物 鯖の西京焼き なすの揚げ出し ピーナッツ和え ゼリー 香の物	ご飯 汁物 豚の生姜焼き ポテトサラダ キャベツの塩こぶ和え ゼリー 香の物
おやつ	大福 (白あん)	チョコプリン	きんつば	マロンケーキ	抹茶プリン	蒸しパン (黒糖)