

献立表



	5月31日(日)	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)
朝食	青菜粥 茄子のそぼろ煮 菜の花のおかか和え 味噌汁 	ごはん きんぴらごぼう キャベツのごま和え 味噌汁 	イエローロール スパゲティサラダ フルーツ リンゴジュース	ごはん 里芋煮 冷奴 味噌汁 	玉子粥 切干大根煮 オクラのカニカマ和え 味噌汁	黒糖ロール チンゲン菜のソテー フルーツ 牛乳	ごはん 豆昆布佃煮 ほうれん草のツナ和え 味噌汁 
昼食	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め ひじき煮 青菜のきのこ和え スープ	ごはん ミートボールシチュー 南瓜サラダ プリン 	ごはん ミンチカツ レンコンのおかか煮 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	ぶりかけごはん 昆布うどん 大根田楽	ごはん 揚げ鶏のみぞれあんかけ 高野煮 ブロッコリー胡麻マヨ和え 味噌汁 	ごはん 豚肉の焼肉炒め 厚揚げ煮 菜の花のコーン和え 味噌汁 	ひき肉と野菜のピリ辛丼 ビーフンソテー スープ
夕食	ごはん たらのタルタル焼き カリフラワーカレーソテー 春菊の湯葉和え 味噌汁 	ごはん 揚げ出し豆腐 じゃが芋のそぼろ炒め チンゲン菜のお浸し 味噌汁	ごはん 鶏肉のゆず胡椒炒め こんにゃくの甘辛炒め 小松菜のおかか和え 味噌汁	ごはん 豚肉のボン酢炒め 煮っころがし しろ菜の中華和え 味噌汁 	ごはん あじの生姜煮 ピーマン金平 青菜の和え物 赤だし	ごはん ぎせい豆腐 インゲンハム炒め もやしの甘酢和え 味噌汁	ごはん 鶏と野菜の玉子とじ 大根の炒め煮 小松菜の辛子和え 味噌汁 

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

献立表



	6月7日(日)	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)
朝食	青菜粥 肉団子 インゲンの湯葉和え 味噌汁 	ごはん 出し巻き玉子 春菊のきのこ和え 味噌汁 	イエローロール スパゲティサラダ フルーツ オレンジジュース	ごはん ひじき煮 しろ菜の和え物 味噌汁 	玉子粥 里芋の煮 青菜のおかか和え 味噌汁	黒糖ツイスト ポテトサラダ フルーツ 牛乳	ごはん 豆の佃煮 チンゲン菜の胡麻和え 味噌汁 
昼食	ちらし寿司 がんも煮 清汁	ごはん たらの野菜蒸し じゃが芋の煮物 青菜のお浸し 味噌汁 	ごはん クリームシチュー ブロッコリーのサラダ プリン	ぶりかけごはん 味噌ラーメン オクラの中華和え	ごはん 鶏肉のから揚げ 春雨炒め カリフラワーサラダ 味噌汁 	木の葉丼 レンコンの甘酢和え 清汁	ごはん 白身魚フライ ピーマンのソテー キャベツのコーン和え スープ
夕食	ごはん 豆腐の五目あんかけ 春雨炒め 小松菜の柚子風味 味噌汁 	ごはん トンカツ 炒り豆腐 ピーマンのおかか和え スープ	ごはん ふくさ卵 切干大根煮 菜の花の湯葉和え 味噌汁	ごはん あじの幽庵焼き 高野の玉子とじ チンゲン菜の辛子和え 味噌汁 	ごはん 豚肉のすき煮 金時豆佃煮 小松菜の梅肉和え 味噌汁	ごはん ハンバーグ 大根の和風あんかけ 菊菜の生姜和え 味噌汁	ごはん 筑前煮 もやしの玉子炒め 菜の花の和え物 味噌汁 

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

献立表



	6月14日(日)	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)
朝食	粥(塩昆布) 金平ごぼう 加万ワ-のカニカマ和え 味噌汁 	ごはん ひじき煮 春菊の和え物 味噌汁 	丸ロール ほうれん草のソテー フルーツ リンゴジュース	ごはん チャプチェ チンゲン菜の紅エビ和え 味噌汁 	青菜粥 出し巻き玉子 しろ菜のコーン和え 味噌汁	ショコラツイスト ボイルウィンナー フルーツ 牛乳	ごはん 揚げ茄子煮浸し チンゲン菜の和え物 味噌汁 
昼食	父の日 枝豆ごはん さばの塩焼き 厚揚げそぼろ炒め インゲンのマヨネーズ和え 味噌汁 	そぼろとし丼 ピーマンの辛子和え 味噌汁 	ごはん 鶏の照り焼き がんも炊き合わせ もやしの青じそ風味 味噌汁	ハヤシライス マカロニサラダ ゼリー	ごはん かれいの南蛮漬け 小松菜の炒め物 大根サラダ 味噌汁 	ごはん 豚肉の和風煮込み ちくわ磯辺揚げ インゲンの和え物 味噌汁 	ふりかけごはん きつねうどん ほうれん草のお浸し
夕食	ごはん ポークチャップ 白菜煮浸し 大根のおかか和え スープ 	ごはん 肉団子の胡麻味噌煮 ビーフンソテー 小松菜のわさび和え 清汁	ごはん たらの煮付け 平天の甘辛炒め お浸し 味噌汁	ごはん 豚の焼肉炒め 高野煮 ブロccoli-の和風サラダ 清汁 	ごはん 肉豆腐 スパソテー 菜の花のゆず和え 味噌汁	ごはん パン粉焼き 南瓜煮 青菜のドレ和え 味噌汁	ごはん かに玉 ピーマンとツナの炒め物 カリフラワーのポン酢和え 味噌汁 

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

献立表



	6月21日(日)	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)
朝食	粥(塩昆布) 切干大根 大根のおかか和え 味噌汁 	ごはん 里芋煮 ほうれん草の青じそ風味 味噌汁 	イエローロール コールスローサラダ フルーツ オレンジジュース	ごはん ひじき煮 しろなの和え物 味噌汁 	青菜粥 豆の佃煮 ブロッコリーの生姜和え 味噌汁	ストロベリーツイスト インゲンのソテー フルーツ 牛乳	ごはん マカロニサラダ 小松菜のカニカマ和え 味噌汁 
昼食	ごはん アジフライ 金平ごぼう しろ菜のなめたけ和え 清汁	カレーライス グリーンサラダ ゼリー 	豚丼 小松菜のコーン和え 味噌汁	ごはん 和風てりやきハンバーグ 春雨炒め チンゲン菜の中華和え スープ	ごはん 鶏の紅生姜天ぷら もやしの炒め物 オクラの湯葉和え 味噌汁 	ごはん そぼろ肉じゃが こんにゃく炒め煮 ブロッコリーとツナのサラダ 味噌汁	ぶりかけごはん しっぽうどん 青菜のお浸し
夕食	ごはん 鶏の中華風照り焼き シューマイ オクラの塩昆布和え スープ 	ごはん 豆腐の肉味噌あんかけ ピーマンの甘辛炒め ビーフンサラダ 清汁	ごはん たらのムニエル カリフラワーのコンソメ煮 インゲンのドレッシング和え スープ	ごはん ぶくさ卵 大根の柚子あんかけ 菜の花の白みそ和え 清汁 	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 厚揚げの煮物 レンコンの甘酢和え 味噌汁	ごはん カレイのマヨネーズ焼き 南瓜煮 春菊の紅えび和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の山椒焼き 金時豆佃煮 菜の花の和え物 味噌汁 

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

献立表



	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)			5月1日(金)	
朝食	粥(塩昆布) 茄子のそぼろ煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁 	ごはん 出し巻き玉子 インゲンのお浸し 味噌汁 	イエローロール ミートボール フルーツ リンゴジュース 				
昼食	ごはん 豚肉のケチャップ炒め ごぼうの炒め煮 春菊の青じそ風味和え 味噌汁 	ピラフ チキンナゲット スープ 	ごはん コロッケ がんも煮 お浸し 味噌汁 				
夕食	ごはん 麻婆豆腐 春雨のオイスター炒め チンゲン菜ナムル スープ 	ごはん さわらの煮付け ビーフンの炒め物 しろ菜のポン酢和え 味噌汁 	ごはん 豆腐の和風あんかけ ピーマン炒め ごぼうサラダ 味噌汁 				

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。