



6月 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		米飯180g スランブルエッグ マカロニサラダ はりはり漬 コンソメスープ 牛乳	米飯180g 豆腐と野菜のそぼろあん 小松菜とツナの煮浸し うぐいす豆 味噌汁	米飯180g 鶏肉と野菜のレモン風味 ●蓮根そぼろ	米飯180g 高野五目煮 モロヘイヤ辛子和え たくあん 味噌汁 (もやし・ねぎ) 牛乳	米飯180g トマトミートオムレツ 青菜と紫蘇の実和え 赤しそ大根 コンソメスープ 牛乳	米飯180g 筑前煮 じゃが芋とおからのサラダ 胡瓜の生姜漬け 味噌汁
昼食		米飯180g 白菜と鶏肉のとろとろ煮 かぼちの煮物 りんごのコンポート 味噌汁	チャーハン	米飯180g エビと枝豆の豆腐ハンバーグ 甘夏みかんの缶詰 野菜豆ごった煮 豚汁	米飯180g きつねうどん フルーツカクテル ふろふき大根	米飯180g アジフライ マカロニサラダ さつまいものきんぴら コンソメスープ	米飯180g カレイの煮付け 鶏ささみの和え物 ポテトサラダ
夕食		米飯180g アジのカレーパン粉焼き おくらの胡麻和え コンソメスープ	米飯180g 豚肉のみぞれ和え かぼちの煮物 味噌汁	米飯180g まぐろのチーズつくね さつまいもとりんごの甘煮 吸い物	米飯180g 豚肉のトマトソース きのこバターソテー コンソメスープ	米飯180g 鶏つくね 紅白なます	米飯180g 鶏肉のチーズクリームソース アスパラとベーコンの炒め物 ブロッコリーと海老のサラダ
3時		蒸しケーキ	原宿ドッグ	パウンドケーキ	バームクーヘン	もみじまんじゅう	ロールケーキ
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	米飯180g コンビネーションオムレツ ちくわの炒り煮 白菜漬け コンソメスープ 牛乳	米飯180g 炒り豆腐 ゆず皮入りほうれん草 広島菜漬け 味噌汁 牛乳	米飯180g ウィナー玉子巻 ブロッコリーとコーンの和え物 紅芯大根	米飯180g ホウレン草オムレツ 野菜マリネ	米飯180g さつま揚げと野菜の煮物 オクラとひじきの和え物 うずら豆	米飯180g 野菜と豚肉の炊き合わせ 切昆布と油揚げのおかか煮 黒豆	米飯180g 厚焼き卵 小松菜とツナの煮浸し 大根としその実の漬物 味噌汁
昼食	米飯180g ブリの照り焼き 油揚げと人参の卵とじ パイナップル缶詰 味噌汁	米飯180g 白菜の重ね蒸し 大根とツナの煮物 甘夏みかんの缶詰 中華スープ	カレーライス コールスローサラダ フルーツカクテル ジョア	あじとたつぷり薬味の混ぜご飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 大豆とひじきの煮物 カクテルゼリー	米飯180g 飛騨牛コロッケ 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ えのきと竹輪の和え物 赤だし (わかめ)	米飯180g タンドリーチキン ラタトゥイユ 洋梨の缶詰 コンソメスープ	米飯180g 白菜と豚肉のクリーム煮 カブのマスタードサラダ ペンネボロネーゼ コンソメスープ
夕食	米飯180g すき焼き風煮 キャベツのマヨサラダ 吸い物	米飯180g さわらの幽庵焼き さつまいもと豚バラの甘辛照り煮 味噌汁	米飯180g 鮭と白菜の柚子蒸し いんげんとホタテのサラダ 味噌汁	米飯180g ブリ大根 小松菜と人参の胡麻和え 味噌汁	米飯180g 鯖の田楽味噌焼き おさつサラダ 吸い物	米飯180g スパニッシュオムレツ セロリと切り干し大根のザーサイ コンソメスープ	米飯180g 白身魚のみぞれ揚げ出し ほうれん草とカニカマの柚子味噌 吸い物
3時	かっぱえびせん	パウンドケーキ	抹茶まんじゅう	ミルクレーブ	カステラ	どら焼き	カップケーキ
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	米飯180g 花野菜のポトフ ひじきの酢の物 はりはり漬	米飯180g ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 ●蓮根そぼろ 高菜ちりめん 味噌汁 牛乳	米飯180g 厚揚げの塩そぼろあん 湯葉入りチンゲン菜 大豆ちりめん	米飯180g チーズオムレツ ほうれん草の干しえび和え 野沢菜入り大根の漬物 コンソメスープ 牛乳	米飯180g サケの塩焼き きのこ入金牛蒡炒め しば漬 味噌汁	米飯180g 五目厚焼き玉子 青梗菜の青海苔入り煮浸し しょうがの甘辛煮 味噌汁	米飯180g さつま揚げと野菜の煮物 蒸し鶏の胡麻だれ和え 胡瓜の生姜漬け 吸い物
昼食	米飯180g 鮭のチャンチャ焼 ごぼうサラダ 海老と玉ねぎのマリネ コンソメスープ	梅ひじきご飯	米飯180g アジのソテーらっきょうソース ズッキーニとトマトのマリネ あじさいゼリー 味噌汁	ちらし寿司 きやべつと竹輪の炒め物 甘夏の缶詰 吸い物	米飯180g 唐揚げ 胡瓜とホタテの酢の物 じゃがいもとチーズの青のり和え 中華スープ	ソース焼きそば 杏仁豆腐 里芋とチーズのサラダ 中華スープ	米飯180g エビチリソース れんこんきんぴら トマトマリネ 中華スープ
夕食	米飯180g 若鶏のチーズ焼き 野菜豆	米飯180g ブリの山椒オリーブオイル焼き 枝豆とコーンのカラフルマリネ コンソメスープ	米飯180g 牛肉と舞茸の生姜醤油 さつまいものサラダ 吸い物	米飯180g 赤魚の西京焼き カリフラワーオーロラソース 味噌汁	米飯180g 八宝菜 大根のサラダ 中華スープ	米飯180g 鶏肉のあっさり中華味 ナムル	米飯180g 肉豆腐 小松菜の煮びたし 味噌汁
3時	ロールケーキ	スイートポテト	パウンドケーキ	人形焼	エクレア	ドームケーキ	チーズケーキ

	21	22	23	24	25	26	27
朝食	米飯180g 温泉卵 切干大根の炒め煮 おかか昆布 味噌汁  牛乳	米飯180g キャベツとさつま揚げの中華煮 ふきと油揚げの田舎煮 昆布の山椒風味 中華スープ 牛乳	米飯180g  ウインナーと野菜の炒め物 いんげんの生姜醤油和え 昆布ちりめん コンソメスープ 牛乳	米飯180g  レアオムレツ パンプキンサラダ 白菜漬 コンソメスープ 牛乳	米飯180g 海老シュウマイ おくらのおかか和え あみ佃煮  中華スープ 牛乳	米飯180g ミートボール (柚子おろし) ゆず皮入りほうれん草 うぐいす豆  味噌汁 牛乳	米飯180g ふんわりカニ玉 切昆布と油揚げのおかか煮 紅芯大根  中華スープ 牛乳
昼食	米飯180g  ブリ大根 茄子ときのこの生姜焼き ほうれん草ともやしの海苔佃煮和 味噌汁	米飯180g  和風ロールキャベツ かぶのそぼろ煮 ヨーグルトババロア 赤だし	天ぷらそば えのきと竹輪の和え物 肉じゃが 	米飯180g  ビーフシチュー コールスローサラダ 甘夏みかんの缶詰 	中華丼 豆腐と隠元のそぼろあん 牛乳プリン 吸い物 	ロールパン  カレイのムニエルおろしポン酢バ ブロッコリーと海老のサラダ マンゴープリン コーンスープ	米飯180g  回鍋肉 揚げ茄子ネギソースがけ 小松菜と人参のしらす和え 味噌汁
夕食	米飯180g  トンカツ 人参のラペサラダ 吸い物	米飯180g  サケのムニエル アボカドと豆のサラダ コンソメスープ	米飯180g  鮭のしそたま焼き 大豆とひじきの煮物 コンソメスープ	米飯180g  カレイのオリーブオイル焼き 長芋と胡瓜の和え物 コンソメスープ	米飯180g  キッシュ風オムレツ 茄子とひき肉の味噌炒め コンソメスープ	米飯180g  豆腐ハンバーグ ナムル  コンソメスープ	米飯180g  さわらの香味焼 キャベツの香りサラダ コンソメスープ 
3時	カステラ 	シュークリーム 	白饅頭	カップケーキ 	シュークリーム 	プチケーキ	ドーナッツ 
	28	29	30				
朝食	米飯180g 高野五目煮 ゆず皮入りほうれん草 広島菜漬  味噌汁 牛乳	米飯180g 炒り豆腐 昆布豆 しょうがの甘辛煮 味噌汁  牛乳	米飯180g 厚揚げのきのこあんかけ キャベツとカニカマのサラダ 胡瓜の醤油漬  吸い物 牛乳				
昼食	米飯180g  豚の角煮 じゃが芋の韓国風炒め 胡瓜とホタテの酢の物 中華スープ	枝豆とちりめん山椒の混ぜご飯 塩サバ  冬瓜のとろみ煮 ほうれんそうの白和え 吸い物	米飯180g  春巻き 白菜ゆかり和え 豆腐とチンゲン菜の炒め煮 中華スープ				
夕食	米飯180g  エビフライ マセドアンサラダ コンソメスープ	米飯180g  チンジャオロース もやしの中華風和え物 中華スープ	米飯180g  白身魚の香草パン粉マヨ焼き 大根とささみの梅和えサラダ コンソメスープ				
3時	ケーキ 	どら焼き 	ケーキ 				

献立は予告なく変更することがあります。ご了承ください。  社会福祉法人 まごころ
まごころタウン  静岡