# 月間献立表

常食(A)

| 日付 | 06月01日(月) | 06月02日(火) | 06月03日(水) | 06月04日(木) | 06月05日(金) | 06月06日(土) | 06月07日(日) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 御飯 150<br>親子煮<br>ふりかけ<br>みそ汁(冬瓜・うずまき麩)<br>ヨーグルト | 御飯 150<br>がんもと大根の煮物<br>金山寺みそ<br>みそ汁(玉葱・ﾜｶﾒ)<br>牛乳 | 御飯 150<br>ｵﾑﾚﾂ<br>付)ﾋﾟｰﾏﾝ<br>ふりかけ<br>みそ汁(ほうれん草・おつゆ麩)<br>乳飲料 | 食パン 90<br>ｳｲﾝﾅｰｿﾃｰ<br>ジャム<br>コンソメスープ(冬瓜・大根葉)<br>ヨーグルト | 御飯 150<br>野菜つみれとかぶの煮物<br>ふりかけ<br>みそ汁(玉葱・油揚げ)<br>牛乳 | 御飯 150<br>厚揚げと白菜の煮物<br>たいみそ<br>みそ汁(もやし・ねぎ)<br>牛乳 | 食パン 90<br>ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ<br>ジャム<br>ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(さつま芋・かぶ葉)<br>乳酸菌飲料 |
| 昼 | 御飯 150<br>鶏肉のみそﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き<br>付)ｷｬﾍﾞﾂ<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰｻﾗﾀﾞ<br>フルーツ缶(黄桃)<br>ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(畑菜・ﾍﾞｰｺﾝ) | 御飯 150<br>さばの生姜煮<br>付)いんげん<br>じゃが芋のそぼろ炒め<br>フルーツ(オレンジ)<br>みそ汁(しろな・しめじ) | 冷やしぶっかけ肉うどん<br>具)<br>豆腐ﾁｬﾝﾌﾟﾙ<br>ｷｬﾍﾞﾂのさっぱり和え<br>フルーツ缶(マンゴー) | 御飯 150<br>白身魚のﾀﾙﾀﾙｿｰｽ焼き<br>付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ<br>れんこんきんぴら<br>フルーツ缶(パイン)<br>みそ汁(畑菜・えのき) | 御飯 150<br>あじの南蛮漬け<br>ﾋﾟｰﾌﾝ炒め<br>ｾﾞﾘｰ<br>中華ｽｰﾌﾟ(長葱・椎茸) | 蒲焼風豚丼<br>畑菜としめじのお浸し<br>フルーツ(バナナ)<br>赤だし(豆腐・ﾜｶﾒ) | 御飯 150<br>黄金かれいの煮付け<br>付)花人参・オクラ<br>五目おから<br>フルーツ缶(黄桃)<br>みそ汁(ほうれん草・うずまき麩) |
| 15時食 | おやつ(コーヒーサンド) | おやつ(チョコクレープ) | おやつ(水ようかん) | おやつ(ライチゼリー) | おやつ(かすてら饅頭) | おやつ(きなこパンケーキ) | おやつ(ずんだどら焼き) |
| 夕 | 御飯 150<br>さわらのﾎﾟﾝ酢かけ<br>ﾎﾟﾝ酢たれ)<br>付)オクラ・トマト<br>かぼちゃの煮物<br>ほうれん草のごま和え | 御飯 150<br>豚肉の塩炒め<br>白菜の煮浸し<br>もずく酢 | 御飯 150<br>ますの照り焼き<br>付)そら豆<br>さつま芋と昆布の煮物<br>小松菜のなめたけ和え | 御飯 150<br>麻婆豆腐<br>かに焼売<br>しろなの和え物 | 御飯 150<br>お好み焼き風卵焼き<br>付)いんげん<br>なすの含め煮<br>ほうれん草の辛子和え | 御飯 150<br>ほっけの七味焼き<br>付)小松菜<br>ﾚﾊﾞｰの炒め物<br>大根のゆかり和え | 御飯 150<br>鶏肉の唐揚げ<br>付)いんげん<br>しろなの信田煮<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰとツナのｻﾗﾀﾞ |

| 日付 | 06月08日(月) | 06月09日(火) | 06月10日(水) | 06月11日(木) | 06月12日(金) | 06月13日(土) | 06月14日(日) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 御飯 150<br>ちくわと大根の含め煮<br>金山寺みそ<br>みそ汁(小松菜・しめじ)<br>ヨーグルト | 御飯 150<br>里芋のそぼろ煮<br>ふりかけ<br>みそ汁(豆腐・大根葉)<br>乳酸菌飲料 | 御飯 150<br>さつま揚げの炒め煮<br>のり佃煮<br>みそ汁(もやし・ねぎ)<br>乳酸菌飲料 | 食パン 90<br>だし巻卵<br>付)畑菜<br>ジャム<br>コンソメスープ(じゃが芋・ﾜｶﾒ)<br>牛乳 | 御飯 150<br>和風ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ<br>付)いんげん<br>うめびしお<br>みそ汁(白菜・うずまき麩)<br>乳酸菌飲料 | 食パン 90<br>お魚ｿｰｾｰｼﾞの炒め物<br>ジャム<br>コンソメスープ(さつま芋・長葱)<br>ヨーグルト | 御飯 150<br>厚揚げと青菜の煮物<br>ふりかけ<br>みそ汁(もやし・ﾜｶﾒ)<br>牛乳 |
| 昼 | 御飯 150<br>牛皿<br>たまごとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ<br>フルーツ缶(パイン)<br>みそ汁(もやし・貝割) | 御飯 150<br>鶏肉のﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き<br>付)ﾋﾟｰﾏﾝ<br>茄子のﾄﾏﾄ煮<br>フルーツ(バナナ)<br>ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(白菜・人参) | 御飯 150<br>さわらの塩麹焼き<br>付)小松菜<br>南瓜のごま和え<br>フルーツ缶(りんご)<br>みそ汁(玉葱・油揚げ) | 夏野菜ｷｰﾏｶﾚｰ<br>ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ<br>香の物(福神漬)<br>ﾖｰｸﾞﾙﾄﾃﾞｻﾞｰﾄ | 御飯 150<br>さばの南部焼き<br>付)人参きんぴら<br>里芋とちくわの煮物<br>フルーツ缶(ミックス)<br>みそ汁(かぶ・かぶ葉) | お赤飯<br>天ぷら盛り合わせ<br>天つゆ<br>京風五目豆腐の含め煮<br>菜の花のお浸し<br>お吸い物(花麩・ねぎ) | 香り麦ご飯<br>かにかま入り卵焼き<br>和風あん)<br>炒り鶏<br>ｾﾞﾘｰ<br>みそ汁(小松菜・油揚げ) |
| 15時食 | おやつ(ドームケーキこしあん) | おやつ(ロールケーキいちご) | おやつ(バニラババロア) | おやつ(炭酸饅頭) | おやつ(カステラ) | おやつ(誕生日ケーキ) | おやつ(マスカットゼリー) |
| 夕 | 御飯 150<br>しいらの和風ﾑﾆｴﾙ<br>付)畑菜<br>肉じゃが<br>ｷｬﾍﾞﾂのごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え | 御飯 150<br>えびと卵の中華炒め<br>焼売<br>ﾁﾝｹﾞﾝ菜の和え物 | 御飯 150<br>豚肉の玉葱ｿｰｽかけ<br>たれ)<br>付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ<br>つみれと大根の煮物<br>冷奴 | 御飯 150<br>赤魚の西京焼き<br>付)オクラ<br>高野豆腐の含め煮<br>ほうれん草とかまぼこのお浸し | 御飯 150<br>ﾒﾝﾁｶﾂ<br>ｿｰｽ)<br>付)ﾋﾟｰﾏﾝ<br>冬瓜とえびのくず煮<br>小松菜の磯和え | 御飯 150<br>あじの香味焼き<br>付)畑菜<br>なすの煮浸し<br>オクラとえのきのゆず醤油和え | 御飯 150<br>ﾁｰｽﾞｲﾝﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ<br>ｿｰｽ)<br>付)いんげん<br>ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ<br>玉葱と人参のレモン風味サラダ |

| 日付 | 06月15日(月) | 06月16日(火) | 06月17日(水) | 06月18日(木) | 06月19日(金) | 06月20日(土) | 06月21日(日) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 食パン 90<br>卵とじ<br>ジャム<br>コンソメスープ(豆腐・かぶ葉)<br>ヨーグルト | 御飯 150<br>さつま揚げと大根の炒め煮<br>ふりかけ<br>みそ汁(小松菜・おつゆ麩)<br>牛乳 | 御飯 150<br>フィッシュボールの煮物<br>たいみそ<br>みそ汁(さつま芋・大根葉)<br>牛乳 | 食パン 90<br>ｳｲﾝﾅｰｿﾃｰ<br>ジャム<br>コンソメスープ(冬瓜・しろな)<br>乳酸菌飲料 | 御飯 150<br>じゃが芋とツナの炒め物<br>金山寺みそ<br>みそ汁(白菜・ねぎ)<br>牛乳 | 御飯 150<br>がんもとかぶの煮物<br>ふりかけ<br>みそ汁(ﾁﾝｹﾞﾝ菜・玉葱)<br>牛乳 | 御飯 150<br>炒り豆腐<br>のり佃煮<br>みそ汁(もやし・貝割)<br>乳酸菌飲料 |
| 昼 | 御飯 150<br>回鍋肉<br>春雨ｻﾗﾀﾞ<br>フルーツ缶(マンゴー)<br>中華ｽｰﾌﾟ(ﾁﾝｹﾞﾝ菜・しめじ) | 御飯 150<br>たらの梅肉焼き<br>付)畑菜<br>いんげんとﾍﾞｰｺﾝの炒め物<br>季節の果物(赤肉メロン)<br>みそ汁(もやし・ねぎ) | 御飯 150<br>鶏肉のさっぱり煮<br>付)花人参・オクラ<br>なすの炒め物<br>フルーツ缶(黄桃)<br>みそ汁(ほうれん草・えのき) | 御飯 150<br>さわらの漬け焼き<br>付)小松菜<br>きんぴらごぼう<br>フルーツ缶(パイン)<br>みそ汁(玉葱・ﾜｶﾒ) | カルボナーラ<br>柑橘香るｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ<br>ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ・もやし)<br>ｺｰﾋｰｾﾞﾘｰ | 御飯 150<br>ﾒﾊﾞﾙの煮付け<br>付)しろな・花麩<br>さつま揚げと根菜の炒め物<br>フルーツ(バナナ)<br>みそ汁(大根・しめじ) | 御飯 150<br>豚肉の生姜焼き<br>付)ｷｬﾍﾞﾂ<br>いんげんのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え<br>フルーツ缶(パイン)<br>みそ汁(白菜・うずまき麩) |
| 15時食 | おやつ(黒糖饅頭) | おやつ(抹茶パンケーキ) | おやつ(メロンムース) | おやつ(いちご蒸しパン) | おやつ(酒饅頭) | おやつ(人形焼き) | おやつ(ドームケーキ) |
| 夕 | 御飯 150<br>ほっけの生姜醤油焼き<br>付)ほうれん草<br>南瓜のそぼろがけ<br>もずく酢 | 御飯 150<br>牛すき煮<br>じゃが芋のたらこ炒め<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ | 御飯 150<br>しいらのｶﾚｰﾑﾆｴﾙ<br>付)ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ<br>かぶのｺﾝｿﾒ煮<br>白菜ときゅうりのｻﾗﾀﾞ | 御飯 150<br>豚肉ときのこのｵｲｽﾀｰ炒め<br>五目玉子<br>大根の中華和え | 御飯 150<br>あじの七味焼き<br>付)オクラ<br>ひじきの煮物<br>ほうれん草のごま和え | 御飯 150<br>鶏肉のﾊﾞｼﾞﾙ焼き<br>付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・人参ｸﾞﾗｯｾ<br>小松菜とﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ<br>ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ | 御飯 150<br>さばのねぎ塩麹焼き<br>付)大根おろし<br>里芋とちくわの含め煮<br>畑菜とえのきのお浸し |

| 日付 | 06月22日(月) | 06月23日(火) | 06月24日(水) | 06月25日(木) | 06月26日(金) | 06月27日(土) | 06月28日(日) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 食パン 90<br>厚焼き卵<br>付)小松菜<br>ジャム<br>コンソメスープ(さつま芋・ﾜｶﾒ)<br>牛乳 | 御飯 150<br>ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ<br>付)ﾁﾝｹﾞﾝ菜<br>しそ昆布<br>みそ汁(玉葱・大根葉)<br>牛乳 | 御飯 150<br>厚揚げとかぶの含め煮<br>ふりかけ<br>みそ汁(里芋・貝割)<br>乳酸菌飲料 | 食パン 90<br>和風ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ<br>ジャム<br>コンソメスープ(もやし・ﾜｶﾒ)<br>ヨーグルト | 御飯 150<br>大根と豚肉の炒り煮<br>うめびしお<br>みそ汁(小松菜・油揚げ)<br>牛乳 | 御飯 150<br>野菜炒め<br>ふりかけ<br>みそ汁(豆腐・ねぎ)<br>乳酸菌飲料 | 御飯 150<br>ちくわとかぶの含め煮<br>金山寺みそ<br>みそ汁(ほうれん草・椎茸)<br>牛乳 |
| 昼 | 御飯 150<br>赤魚のﾊﾞﾀｰ醤油焼き<br>付)ﾊﾟｽﾀ<br>ほうれん草のわさび和え<br>フルーツ缶(りんご)<br>みそ汁(かぶ・油揚げ) | 冷やしそば<br>天ぷら二種盛り<br>鶏肉と大根の炒め煮<br>フルーツ(バナナ) | 御飯 150<br>中華卵焼き<br>甘酢あん)<br>しろなの中華和え<br>フルーツ缶(ミックス)<br>中華ｽｰﾌﾟ(春雨・ねぎ) | 御飯 150<br>牛肉のしぐれ煮<br>卯の花<br>ゼリー(キウイ)<br>みそ汁(畑菜・えのき) | 御飯 150<br>揚げ鶏のレモンソースかけ<br>ﾚﾓﾝｿｰｽ)<br>付)ﾋﾟｰﾏﾝ<br>ほうれん草とｶﾆｶﾏの和え物<br>フルーツ(オレンジ)<br>みそ汁(冬瓜・かぶ葉) | ｵﾑﾗｲｽ<br>ﾃﾞﾐｿｰｽ)<br>えびとｷｬﾍﾞﾂのｻﾗﾀﾞ<br>フルーツヨーグルト<br>ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(玉葱・人参) | 御飯 150<br>豚肉と夏野菜の中華炒め<br>大根ｻﾗﾀﾞ<br>フルーツ缶(マンゴー)<br>中華ｽｰﾌﾟ(もやし・ﾜｶﾒ) |
| 15時食 | おやつ(もみじまんじゅう) | おやつ(いちごムース) | おやつ(バームクーヘン) | おやつ(抹茶ゼリー) | おやつ(カスタードケーキ) | おやつ(蒸しパン) | おやつ(オレンジゼリー) |
| 夕 | 御飯 150<br>ﾁｷﾝｶﾂ<br>ｿｰｽ)<br>付)ﾋﾟｰﾏﾝ<br>冬瓜のくず煮<br>冷奴 | 御飯 150<br>白身魚の辛子ﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き<br>付)いんげん<br>かぼちゃの煮物<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごま和え | 御飯 150<br>豚肉となすのﾋﾟﾘ辛炒め<br>白菜の煮浸し<br>長芋とろろ | 御飯 150<br>しいらのﾄﾏﾄｿｰｽ<br>ﾄﾏﾄｿｰｽ)<br>付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ<br>じゃが芋のカレー炒め<br>ｷｬﾍﾞﾂのｻﾗﾀﾞ | 御飯 150<br>さわらの香味焼き<br>付)そら豆<br>れんこんの甘辛炒め<br>白菜のおかか和え | 御飯 150<br>豚肉のｶﾞｰﾘｯｸ炒め<br>里芋の煮っころがし<br>オクラのなめたけ和え | 御飯 150<br>さばの漬け焼き<br>付)いんげん<br>じゃが芋の炒め煮<br>ﾁﾝｹﾞﾝ菜の磯和え |

| 日付 | 06月29日(月) | 06月30日(火) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 御飯 150<br>肉豆腐<br>ふりかけ<br>みそ汁(畑菜・長葱)<br>牛乳 | 食パン 90<br>卵とじ<br>ジャム<br>コンソメスープ(もやし・ねぎ)<br>ヨーグルト | | | | | |
| 昼 | 枝豆ごはん<br>ほっけの塩焼き<br>付)おろし・レモン<br>ひじきの煮物<br>フルーツ(バナナ)<br>みそ汁(白菜・うずまき麩) | 御飯 150<br>あじのさっぱり煮<br>付)小松菜・花人参<br>南瓜のごま和え<br>ﾌﾙｰﾁｪ(いちご)<br>みそ汁(豆腐・かぶ葉) | | | | | |
| 15時食 | おやつ(焼ドーナツ) | おやつ(味噌まんじゅう) | | | | | |
| 夕 | 御飯 150<br>鶏肉のみそ焼き<br>付)ﾋﾟｰﾏﾝ<br>なすの揚げ浸し<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰｻﾗﾀﾞ | 御飯 150<br>ﾌﾟﾙｺｷﾞ<br>えび焼売<br>ほうれん草の中華和え | | | | | |

イベントメニュー

6/13(土) お誕生日メニュー

6/16(火) 季節の果物
赤肉メロン

6/19(金) おでかけランチ
カルボナーラ