

献立表

期 間 : 2022/6/1~2022/6/30

期	日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	4	
朝食 昼食 夕食 3時				バターロール はちみつ 菜の花と卵のソテー 飲むヨーグルト 白桃缶	米飯 漬物(青かつば) チンゲン菜の煮浸し 味噌汁(キャベツ) 牛乳	食パン りんごジャム キャベツとコーンのサラダ 飲むヨーグルト バナナ	パンバイキング 白菜サラダ 牛乳 パン	
				赤飯 鶏肉のごまだれ焼き 生姜酢和え 清汁	米飯 鯖の煮付け 揚げだし豆腐 味噌汁	米飯 鶏肉の甘辛ネギ味噌焼き かかま和え 清汁	ポークカレー シーザーサラダ りんごゼリー 福神漬	
				米飯 白身魚の磯風味天ぷら 切り干し煮 味噌汁	米飯 八宝菜 胡瓜ともやしの土佐和え 中華スープ	米飯 卵とはんぺんのふわふわ焼き 肉団子 味噌汁	米飯 鯖の和風ムニエル ほうれん草のお浸し 味噌汁	
				マドレーヌ	黒糖まんじゅう	ショコラケーキ	焼きドーナツ(豆乳)	
	5	6	7	8	9	10	11	
朝食 昼食 夕食 3時		バターロール いちごジャム 野菜のコンソメ煮 黄桃缶 飲むヨーグルト	クリームエスカルゴ 卵サラダ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(刻みたくあん) 千切り大根の煮物 味噌汁 牛乳	バターロール りんごジャム 南瓜サラダ 飲むヨーグルト りんご	米飯 漬物(ツボ漬け) 小松菜のカツオ和え 味噌汁(ナス) 牛乳	食パン いちごジャム マカロニサラダ 飲むヨーグルト 黄桃缶	鮭雑炊 菜の花の煮浸し 牛乳 みかん缶
		米飯 鱈のピザ風 春菊の煮びたし コンソメスープ(オクラ)	☆梅の日☆ 米飯 鶏肉の梅しそ包みメンチカツ 白菜のお浸し 味噌汁	米飯 鯖の山椒煮 出し巻き卵 みそ汁	米飯 紅芋コロッケ キャベツのサラダ コンソメスープ	わかめごはん にゅう麺(冷や麦) 青梗菜の和え キウイ	米飯 豚肉の柳川風煮 小松菜とカニかま和え 味噌汁	米飯 白身魚の磯辺焼き 春雨サラダ 味噌汁
		米飯 豚肉と大根の旨煮 マカロニサラダ 味噌汁	米飯 鯔の生姜焼き ほうれん草のごま味噌和え 清汁	米飯 牛肉の甘辛炒め 胡瓜のポン酢和え すまし汁	米飯 ホキと厚揚げの煮物 和え物 味噌汁	米飯 鶏つくねの和風焼き 大根の炒め煮 味噌汁	米飯 白身魚のまよたま焼き 厚揚げ煮物 清汁	米飯 鶏肉の竜田揚げ 香味和え 味噌汁
		りんごケーキ	ムースエクレア	コーヒーゼリー	ワッフルスティック	牛乳ケーキ	バナナババロア	りんごマフィン
	12	13	14	15	16	17	18	
朝食 昼食 夕食 3時		バターロール はちみつ スクランブルエッグ 白桃缶 飲むヨーグルト	クリームエスカルゴ カリフラワーのドレ和え 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(桜漬け) 小松菜の煮浸し 味噌汁(ふ) 牛乳	バターロール はちみつ ほうれん草のソテー 飲むヨーグルト 白桃缶	米飯 漬物(しその実) 春菊と竹輪の煮浸し 味噌汁(玉葱) 牛乳	食パン りんごジャム スクランブルエッグ 飲むヨーグルト みかん缶	パンバイキング ポテトサラダ 牛乳 バナナ
		米飯 鱈の塩焼き 竹輪とピーマンの味噌炒め 清汁	米飯 マスの和風マヨソース しろ菜の煮浸し 味噌汁	ふりかけおにぎり 味噌ラーメン ブロッコリーサラダ いよかんゼリー	米飯 白身魚のねぎソースかけ 白菜のごま和え 味噌汁	米飯 鶏肉の中華炒め 大根のサラダ 味噌汁	☆健康米☆ 胚芽押麦いりご飯 白身魚の利休焼き 高野の含め煮 味噌汁(きゃべつ)	米飯 麻婆豆腐 煮浸し 中華スープ
		米飯 豚肉とさつまいもの煮込み キャベツサラダ 味噌汁	米飯 豆腐の挽肉包み揚げのあんかけ からし酢味噌和え 清汁	米飯 鶏じゃが インゲンのなめたけ和え 味噌汁(南瓜)	米飯 煮込みハンバーグ 海藻サラダ コンソメスープ	米飯 タラの照り焼き カリフラワーのツナ和え 味噌汁	米飯 豚肉の梅風味焼き おかか和え 味噌汁	米飯 鱈の野菜あんかけ もずく 味噌汁
		焼きドーナツ(チョコ)	レモンケーキ	イチゴクレープ	プリン	たい焼き(クリーム)	酒まんじゅう	メープルケーキ
	19	20	21	22	23	24	25	
朝食 昼食 夕食 3時		バターロール いちごジャム インゲンのマヨ和え 黄桃缶 飲むヨーグルト	クリームエスカルゴ ほうれん草のサラダ 飲むヨーグルト パン	米飯 漬物(赤かつば) 菜の花の煮浸し 味噌汁(揚げ) 牛乳	バターロール はちみつ オムレツ 飲むヨーグルト 白桃缶	米飯 漬物(刻みたくあん) おくら和え物 味噌汁(渦巻麩) 牛乳	食パン いちごジャム 大根サラダ 飲むヨーグルト バナナ	かに雑炊 しろ菜の胡麻和え 牛乳 みかん缶
		米飯 鱈の南蛮漬け 南瓜のそぼろあんかけ 味噌汁	* 新生姜・旬の食材 * 新生姜御飯 豚ソテー和風きのこソース ひじきサラダ 味噌汁	米飯(半量) お好み焼き オクラの湯葉和え 味噌汁	米飯 鯖の照り煮 さつまいもサラダ 味噌汁	米飯 肉どうふ キャベツの甘酢和え 味噌汁(ふ)	☆郷土料理☆宮崎 菜飯ごはん 延岡あんかけ焼きそば カリフラワーサラダ スープ	米飯 鶏肉のカレームニエル 大根の炒め煮 清汁
		米飯 青椒肉絲 冬瓜の煮物 中華スープ	米飯 白身魚のピカタ 茄子の含め煮 コンソメスープ	米飯 鱈の梅干し煮 白菜の和え物 味噌汁	米飯 鶏肉の中華唐揚げ しろ菜の和え物 かき玉汁	米飯 鱈の香味焼き 春菊とかにかまのナムル 味噌汁	米飯 スパニッシュオムレツ ちんげん菜の浸し コンソメスープ	米飯 マスの照焼き 小松菜の梅肉和え 味噌汁
		青りんごゼリー	イチゴマフィン	ココアロール	りんごゼリー	長崎カステラ	焼きドーナツ(抹茶)	スイートポテト
	26	27	28	29	30			
朝食 昼食 夕食 3時		バターロール はちみつ じゃが芋のスープ煮 白桃缶 飲むヨーグルト	クリームエスカルゴ さつまいもサラダ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 しその実漬け ひじき煮 味噌汁(じゃがいも) 牛乳	バターロール りんごジャム アスパラと卵の炒め物 飲むヨーグルト 黄桃缶	米飯 漬物(青かつば) 金平ごぼう 味噌汁(玉葱) 牛乳		
		米飯 豚肉の塩ダレ焼き 春菊のごまあえ 味噌汁	米飯 エビミックスフライとコロッケ ほうれん草の浸し袖風味 中華風オニオンスープ	米飯 鱈の塩焼き 酢の物 味噌汁	米飯 焼き肉風 マセドアンサラダ 清汁	* 水無月 * 初夏のちらし寿司 炊き合わせ キウイ 清汁		
		米飯 鱈の吉野煮 ピーマンソテー 味噌汁	米飯 肉団子と野菜の煮物 菜の花の中華和え 味噌汁	米飯 鶏肉の和風きのこソース 里芋と切り昆布の煮物 中華スープ	米飯 鱈の味噌煮(西京みそ仕立て) 白菜のごま和え 清汁	米飯 鶏肉の辛くないよだれ鶏風 カリカリベーコンサラダ 味噌汁		
		黒糖ケーキ	アジサイゼリー	いちごロールケーキ	ブドウゼリー	栗カステラ饅頭		