

# 献立表

期間: 2024/6/1 ~ 2024/6/30

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							
昼食							
夕食							
3時							
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	バターロール はちみつ クリーミーベーコン 飲むヨーグルト ミックスフルーツ缶	クリームエスカルゴ 春雨サラダ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(桜漬け) 煮豆(大豆昆布) 味噌汁(ふ) 牛乳	バターロール いちごジャム 切干大根煮 飲むヨーグルト マンゴー缶	米飯 漬物(ツボ漬け) インゲンのピーナツ和え 味噌汁 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 スパゲッティサラダ 牛乳 パン
昼食	米飯 八宝菜 カニシュマイ おくらと人参のスープ	米飯 白身魚の照り焼き 里芋の煮ころがし 味噌汁	*米胚芽押麦* 胚芽押麦 ベ-コンチ-ズ フライ 玉葱サラダ コンソメスープ	米飯 鯖のピザ風 春菊の煮びたし みそ汁	*郷土料理*和歌山 ふりかけごはん 梅干しうどん 根菜の煮物 みかん缶	米飯 鯖の山椒焼き さつま芋の煮物 みそ汁	ポークカレー アスパラのサラダ イカリングフライ 福神漬
夕食	米飯 卵とはんぺんのふわふわ焼き インゲンともやしの土佐和え 味噌汁	米飯 辛くないヤンニョムチキン コーンサラダ 中華スープ	米飯 白身魚のレモン浸し ポテトサラダ 味噌汁	米飯 豚肉のテノンジツ 炒め マカロニサラダ 卵スープ	米飯 鰯と大根の旨煮 中華和え 野菜スープ	米飯 牛肉の甘辛炒め 胡瓜のポン酢和え すまし汁	米飯 白身魚のパン粉焼き 南瓜のにつけ 味噌汁
3時	野菜カステラ	黒糖まんじゅう	ミルク饅頭	ぼたぼた焼	抹茶ゼリー	栗まんじゅう	バナナムース
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	バターロール いちごジャム マカロニサラダ 飲むヨーグルト オレンジ	クリームエスカルゴ カリフラワーのサラダ 飲むヨーグルト パン	米飯 漬物(赤かっぱ) しろ菜の煮浸し 味噌汁(揚げ) 牛乳	バターロール りんごジャム スクランブルエッグ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(刻みたくあん) 青梗菜の和え物 味噌汁 牛乳	食パン いちごジャム クリーミーポテト 飲むヨーグルト 洋ナシ缶	パンバイキング しろ菜の柚子和え 牛乳 パン
昼食	米飯 白身魚のピカタ もやしの中華サラダ わかめスープ	米飯 コーンコロッケ キャベツのサラダ ポタージュスープ	*郷土料理*奈良 茶飯 飛鳥鍋風 チヂミ みそ汁	米飯 豚肉と筍の炒め物 小松菜の菜種和え 清汁	米飯 白身魚の和風マヨネーズ エンドウと卵のソテー コーンスープ	ふりかけご飯 醤油ラーメン ブロッコリーサラダ 春巻き	*新生姜・旬の食材* 新生姜の炊き込み御飯 カリカリササミ揚げ ピーナツ和え 吉野汁
夕食	米飯 鶏のほうじ茶煮 ベーコンと里芋の炒め物 味噌汁	米飯 ホキの照り焼き 厚揚げ煮物 清汁	米飯 E.L. コチュマヨ 麻辣サラダ たまごスープ	米飯 鯖の塩焼き 春雨サラダ 味噌汁	米飯 牛肉コロッケ 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	魚のボウル 夏野菜ソースかけ 梅キャベツサラダ クリームスープ
3時	抹茶バーム	チョコババロア	どら焼き	おかしなバナナ	プチシュークリーム	抹茶ようかん	長崎カステラ(1/2)
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	バターロール はちみつ 玉葱サラダ 飲むヨーグルト みかん缶	クリームエスカルゴ しろ菜のサラダ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(しその実漬) ひじきの煮物 味噌汁 牛乳	バターロール はちみつ チンゲン菜と卵ソテー 飲むヨーグルト ミカン缶	米飯 漬物(青かっぱ) オクラの和え物 味噌汁 牛乳	食パン りんごジャム アスパラとエビの炒め物 飲むヨーグルト パン	かに雑炊 春雨サラダ 牛乳 ミックスフルーツ缶
昼食	米飯 鯉の照り焼き 三度豆サラダ 味噌汁	野菜カレー カニコロッケ チンゲン菜のサラダ 福神漬	米飯 麻婆豆腐 ブロッコリーのソテー 中華スープ	米飯 きつねうどん インゲンのサラダ イチゴゼリー	米飯 鶏大根 きゃべつと塩炒め みそ汁	米飯 鯉ミンチカツ おかか和え コンソメスープ	米飯 白身魚の照り煮 さつま芋サラダ 味噌汁
夕食	米飯 鶏肉の中華炒め カリフラワーのツナ和え 味噌汁	米飯 豚肉とこんにゃくのみそ煮 小松菜のおかか和え 味噌汁	米飯 ホキの野菜あんかけ もずく 味噌汁	米飯 青椒肉絲 豆サラダ 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 豚じゃが ブロッコリーの菜種和え 味噌汁	米飯 鶏肉の中華唐揚げ しろ菜の和え物 かき玉汁
3時	うず皮饅頭	ブドウゼリー	牛乳ケーキ	黒棒	レモンケーキ	いちごプチケーキ	鯛まんじゅう
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	バターロール いちごジャム アスパラのコンソメ煮 飲むヨーグルト マンゴー缶	クリームエスカルゴ ポテトサラダ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(刻みたくあん) ほうれん草の煮浸し 味噌汁 牛乳	バターロール りんごジャム スクランブルエッグ 飲むヨーグルト オレンジ	米飯 漬物(ツボ漬け) 大根サラダ 味噌汁 牛乳	食パン いちごジャム ごぼうサラダ 飲むヨーグルト マンゴー缶	鮭雑炊 キャベツのスープ煮 牛乳 パン
昼食	米飯(半量) お好み焼き オクラの湯葉和え 味噌汁	米飯 豆腐とえびのチリソース 白菜の甘酢和え 味噌汁(ふ)	米飯 鶏肉のステーキ 大根の炒め煮 清汁	米飯 えびミックスフライ 冷奴 味噌汁	*郷土料理*奈良 ふりかけごはん 三輪素麺 茄子の胡麻味噌煮 洋ナシ缶	初夏のちらし寿司 南瓜の煮物 小松菜のうの花和え 清汁	米飯 大豆ミート坦々炒め おくらとわかめの酢の物 中華スープ
夕食	米飯 鯉の香味焼き ほうれん草とカニカマの和え物 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 ホキの照り焼き 小松菜の梅肉和え 味噌汁	米飯 ポークジンジャー 玉葱サラダ 野菜スープ	米飯 鶏肉の醤油麹焼き じゃが芋のソテー レタスとしめじのスープ	米飯 白身魚の味噌煮(西京みそ仕立) 里芋のそぼろ煮 味噌汁	米飯 鯉のパン粉焼き ブロッコリーのサラダ みそ汁
3時	ブレインマフィン	紅茶ケーキ	コーヒーゼリー	もみじ饅頭	黒糖ケーキ	若鮎	オレンジマフィン
	30						
朝食	バターロール はちみつ 白菜のおかか和え 飲むヨーグルト バナナ						
昼食	米飯 白身魚の甘酢あんかけ 菊菜のワサビ和え 味噌汁						
夕食	米飯 牛肉とごぼうの炒め物 ちんげん菜の中華和え 中華スープ						
3時	メープルプチケーキ						