

2023年 6月 メニュー表

月	火	水	木	金	土	日
			1 朝基 ごはん みそ汁(じゃがいも・ニラ) じゃこ炒め 昼基 ごはん 豚肉の香りパン粉焼き 付け合わせ わけぎのぬた 間 牛乳 夕基 えんどうごはん いわしの天ぷら 天ぷら 盛り合わせT 赤だし(なめこ)	2 朝基 黒糖ロールパン マーガリン 豆のスープ 牛乳 バナナT 昼基 ごはん 生姜焼き(豚肉) じゃがいもとピーマンの炒め物 切り干し大根のさっぱりサラダ 夕基 ごはん 鶏肉の唐揚げ かぼちゃの炒め物 小松菜と揚げのナムルT	3 朝基 ごはん みそ汁(油あげ・里芋・わかめ) 納豆F カレー炒め 昼基 親子丼F 吉野汁F キウイフルーツ1/2 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん あじのムニエル 炒め物(ほうれん草・ベーコン) トマトの塩昆布サラダ	4 朝基 トースト(2枚) マーガリン いちごジャム ウィナーと卵のソテー 牛乳 マンゴー 昼基 豆乳ちゃんぽん 蒸焼き餃子 夕基 ごはん トンテキ ブロッコリーのカレーソテー 五目煮豆
5 朝基 ごはん みそ汁(キャベツ・たまねぎ) 切り干し大根の煮物T のり佃煮(製品)T 昼基 ごはん ポテト・チーズオムレツF 付け合わせ 春雨の酢のもの 間 牛乳 夕基 ごはん いわしの油淋鶏F ワンタンスープT ひじきと枝豆のサラダF	6 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ) きんぴられんこん 昼基 ごはん かわいいの西京焼き白菜添 高野豆腐の含め煮 間 牛乳 夕基 麦ごはん(100)T 鶏と野菜のレモンペッパー炒め 卵とブロッコリーのゆでサラダ	7 朝基 黒糖ロールパン チーズ じゃがいものクリームスープ 牛乳 オレンジF 1/6カット 3個 昼基 ごはん 厚揚げと鶏肉の中華煮 たこもずくの酢のもの 夕基 ごはん チンジャオロース 大根サラダ グレープゼリー	8 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・えのき) ひじきのツナマヨ和え 昼基 ごはん 酢豚 茄子のごまあえ 間 牛乳 夕基 ごはん 白身魚のアクアパッツァ 卵ポテトサラダ キウイフルーツ(黄肉種)	9 朝基 ロールパン2個 ブルーベリージャム スクランブルエッグF 牛乳 バナナT 昼基 ごはん 鮭のムニエル 付け合わせ きのこと厚揚げの炒めもの 夕基 夏野菜カレー 海藻サラダ みかんヨーグルト	10 朝基 ごはん みそ汁(大根・人参) 納豆F しろなの煮びたし 昼基 スパゲッティミートソース グリーンサラダT 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん 鶏肉のマヨ生姜焼き 白和え(さやいんげん) かきたま汁F	11 朝基 ホットドッグ 牛乳T パイナップル 昼基 ごはん いかのチヂミ 胡麻和え 夕基 ごはん プルコギ かぼちゃサラダT 中華スープ 卵
12 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・油揚げ) (朝)大根と厚揚げの煮付け 昼基 ごはん ガリバタチキン コールスローサラダ(チーズ) 間 牛乳T 夕基 シーフードドリア トマトサラダ 肉だんごとキャベツのスープ	13 朝基 ごはん みそ汁(里芋・えのきたけ) ひじきの炒め煮T 昼基 ごはん チャプチェ(卵) こまつなのナムル 間 牛乳 夕基 ごはん あじのフライ 野菜の素揚げ(添) なすのごまあえT	14 朝基 ロールパン2個T チーズ 肉だんごと麦のスープT 牛乳 キウイ 昼基 ごはん 豆腐ステーキそぼろがけF 肉じゃが(小鉢) 夕基 麦ごはん(100)T 鮭の菜種焼き キャベツのソテー ミネストローネ	15 朝基 ごはん みそ汁(油あげ・キャベツ・たまねぎ) 高野の卵とじT 味付けのりT 昼基 ごはん さばの塩焼き さつまいもサラダ キャベツのごまあえ 間 牛乳 夕基 ごはん 鶏肉となすの南蛮漬けF ほうれん草とにんじんの白和え	16 朝基 黒糖ロールパン マーガリン ツナと野菜のソテー 牛乳 バナナT 昼基 ごはん 牛肉と野菜のオイスターマヨ炒め 卵とブロッコリーのゆでサラダ 夕基 ごはん オムレツきのソースがけ 大根サラダ パイナップル	17 朝基 ごはん みそ汁(油あげ・里芋・小松菜) 納豆F 焼きれんこん(カレー) 昼基 たらこスパゲッティ ごぼうのサラダ ヨーグルト(いちご) 間 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 ひじきごはんF さわらの西京焼き のっぺい汁T みかん缶詰(果肉)	18 朝基 トースト(2枚) マーガリン リンゴジャム スープ煮(はくさい・ウィンナー)T 牛乳 もも 昼基 五目チャーハン 蒸焼きシュウマイ わかめスープT 夕基 ごはん ハニーマスタードチキン ごぼうのサラダ 添 マンゴーヨーグルト
19 朝基 ごはん みそ汁(じゃがいも・わかめ) 切り干し大根の炒め煮 ふりかけ(おかか) 昼基 ごはん 甘からポークソテー 春雨サラダ 間 牛乳 夕基 麦ごはん(100)T ハンバーグ じゃがバターコーン ゼリー(オレンジ)	20 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) 卵とじ(ほうれん草) 昼基 ごはん 筑前煮F ブロッコリーのかにかま和え 間 牛乳 夕基 ごはん トンカツ フライドポテト キャベツともやしの梅肉和え 添	21 朝基 レーズンパン1/2 イエロー1/2 ゆで野菜サラダ(ゆで卵つき)F 牛乳 オレンジF 1/6カット 3個 昼基 ごはん 肉豆腐 もずくの酢の物 間 抹茶蒸しパンF 夕基 ハヤシライス ごぼうのサラダ ヨーグルト(いちご)	22 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・小松菜) じゃこピーマン 金時豆の甘煮 (市販) 昼基 ごはん 鶏肉のピカタ スパゲティソテー(ハム) フレンチサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん さばの竜田揚げ すまし汁(水菜・ゆば) かぼちゃの煮物	23 朝基 ロールパン2個T チーズ 野菜炒め(朝) 牛乳 バナナT 昼基 ごはん カレイのごま焼き こふきいも(あおのり) ほうれん草のナムル 夕基 ごはん 麻婆茄子 長いもの煮物 ももヨーグルト	24 朝基 ごはん みそ汁(里芋・しめじ) 納豆F (朝)こんにやくとほすの土佐煮 昼基 焼きうどん 切り干し大根のツナマヨサラダ 間 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん ごまごまチキン イタリアンサラダT 南瓜の田舎スープ	25 朝基 サンドイッチ(ツナハムチーズ) 牛乳 パイナップル 昼基 麻婆丼F きゅうりとわかめの酢の物T グレープフルーツ 夕基 新しょうがごはん 白身魚のムニエル 付け合わせ けんちん汁T
26 朝基 ごはん みそ汁(油あげ・大根・えのき)T にんじんのしりしり ふりかけ(おかか) 昼基 ごはん 八宝菜 マセドアンサラダ 間 牛乳 夕基 小松菜とじゃこの混ぜごはん さわらのみそチーズ焼き じゃがいものうま煮 グレープフルーツ	27 朝基 ごはん みそ汁(里芋・しめじ) 高野の卵とじT 昼基 ごはん 鮭のマリネF マカロニサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん 山賊焼き 付け合わせ ごま酢和え	28 朝基 黒糖ロールパン マーガリン リヨネーズポテトT 牛乳T キウイ 昼基 ごはん 回鍋肉F もずくの酢の物 夕基 ごはん ミートボールのケチャップ煮 変わりきんぴら ヨーグルト(脱脂加糖)	29 朝基 ごはん みそ汁(なめこ・豆腐) キャベツのツナあえ 昼基 木の葉丼 すまし汁(若竹汁) チンゲンサイのナムル 間 牛乳 夕基 ごはん 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ スパゲティサラダ プリン	30 朝基 ロールパン2個T いちごジャム ほうれん草と卵のソテー 牛乳 バナナT 昼基 ごはん 鶏肉の塩焼き 切り干し大根のはりはり漬け いんげんのごまあえ 夕基 ごはん 白身魚の唐揚げ野菜あんかけ 炒り豆腐 フルーツのヨーグルト和え		