# 6月

吉富鳳寿園

| | 朝ごはん | お昼ごはん | 夕ごはん |
|---|---|---|---|
| 1<br>火 | 麦ご飯・パン<br>みそ汁・ヤクルト<br>ひじき煮・和え物 | 桜えびご飯・バナナ<br>サバの塩焼き<br>茄子煮浸し・吸い物 | チキンカレー<br>コールスローサラダ<br>かき玉スープ・ｾﾞﾘｰ |
| 2<br>水 | 麦ご飯・パン<br>みそ汁・ヤクルト<br>ほうれん草ﾅﾑﾙ<br>うずら豆の煮物 | **お弁当**<br>**海老ﾋﾟﾗﾌ・オムレツ**<br>**南瓜サラダ・酢の物**<br>**スープ・梅ｾﾞﾘｰ・** | 焼き鮭のとろろあん<br>オクラとしらす和え<br>大根汁<br>漬け物 |
| 3<br>木 | 麦ご飯・パン<br>みそ汁・ヤクルト<br>大根おろし<br>小松菜の煮浸し | 団子汁・おにぎり<br>煮しめ盛り合わせ<br>ところてん・スイカ<br>おやつ　どら焼き | 豚肉の辛子醤油焼き<br>ごま豆腐（酢味噌）<br>大葉のかき玉汁<br>漬け物 |
| 4<br>金 | 麦ご飯・パン<br>みそ汁・ヤクルト<br>切干煮・和え物 | 鶏肉の黒酢煮<br>ポテトサラダ<br>ミネストローネ・ﾊﾞﾅﾅ | 魚の煮付け<br>ほうれん草ﾜｻﾋﾞ和<br>けんちん汁・漬物 |
| 5<br>土 | 麦ご飯・パン<br>みそ汁・ヤクルト<br>高野豆腐・和え物 | かしわめし<br>魚のおろし煮・サラダ<br>みそ汁・オレンジ | マーボー豆腐<br>春雨の酢の物<br>ﾓﾛﾍｲﾔかき玉ｽｰﾌﾟ |
| 6<br>日 | 麦ご飯・パン<br>みそ汁・ヤクルト<br>茄子のそぼろ煮<br>オクラの和え物 | 冷やし素麺・おにぎり<br>南瓜といんげん煮物<br>コーンムース・スイカ<br>おやつ　抹茶プリン | 鶏肉のごま煮<br>はんぺんサラダ<br>ブロッコリースープ<br>漬け物 |
| 7<br>月 | 麦ご飯・パン<br>みそ汁・ヤクルト<br>茄子煮・酢の物 | 鶏肉とごぼう煮物<br>コールスローサラダ<br>茶碗蒸し・スイカ | いわしの甘露煮<br>オクラのポン酢和え<br>薄くず汁・漬物 |
| 8<br>火 | 麦ご飯・パン<br>みそ汁・ヤクルト<br>酢の物・高野豆腐 | サイコロステーキ<br>ポテトサラダ<br>かき玉スープ・スイカ | 鶏肉のやわらか煮<br>ほうれん草のﾜｻﾋﾞ和<br>和風スープ・漬け物 |

| | 朝ごはん | お昼ごはん | 夕ごはん |
|---|---|---|---|
| 9<br>水 | 麦ご飯・パン<br>みそ汁・ヤクルト<br>えのき和え・煮物 | うなぎの柳川風煮<br>きゅうりの三杯酢<br>２色糸の吸物・ｵﾚﾝｼﾞ | カレイの煮付け<br>とろろ・野菜ゼリー<br>小松菜の豆乳スープ |
| 10<br>木 | 麦ご飯・パン<br>みそ汁・ヤクルト<br>南瓜とツナ煮物<br>オクラの和え物 | 鮭のフライ(ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ)<br>春雨の酢の物<br>けんちん汁・オレンジ<br>おやつ　ロールケーキ | 鶏肉のごま煮<br>ほうれん草のマヨﾎﾟﾝ和え・コーンスープ<br>漬け物 |
| 11<br>金 | 麦ご飯・パン<br>みそ汁・ヤクルト<br>茄子煮・和え物 | 三色サンドイッチ<br>キャベツのｳｨﾝﾅｰ炒め<br>ｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ・スイカ | きのこと牛肉の煮物<br>とうもろこしムース<br>オクラとしめじ吸物 |
| 12<br>土 | 麦ご飯・パン<br>みそ汁・ヤクルト<br>ごま和え・煮浸し | 枝豆ﾐｮｳｶﾞご飯・ﾊﾞﾅﾅ<br>サバの塩焼き・もずく<br>和え・山芋かき玉汁 | 魚の煮付け・漬物<br>ブロッコリー明太和<br>素麺の吸い物 |
| 13<br>日 | ミニパン<br>コーンスープ<br>ポークビーンズ<br>サラダ・ヤクルト | チキンカレー<br>はんぺんサラダ<br>スープ・ヨーグルト<br>おやつ　プリン | 肉豆腐<br>大根ひじきなます<br>カニとオクラ吸物<br>漬け物 |
| 14<br>月 | 麦ご飯・パン<br>みそ汁・ヤクルト<br>ナムル・高野豆腐 | とうもろこしご飯<br>鮭のホイル焼き<br>和え物・みそ汁・ﾊﾞﾅﾅ | マーボー茄子<br>春雨のサラダ<br>豆腐とえのき吸物 |
| 15<br>火 | 麦ご飯・パン<br>みそ汁・ヤクルト<br>ひじき煮・なます | 豆腐ハンバーグ<br>ブロッコリーサラダ<br>オクラスープ・ｵﾚﾝｼﾞ | 三色丼・吸い物<br>小松菜とツナ和え<br>野菜ｼﾞｭｰｽｾﾞﾘｰ |

| | 朝ごはん | お昼ごはん | 夕ごはん |
|---|---|---|---|
| 16<br>水 | 麦ご飯・パン<br>みそ汁・ヤクルト<br>うま煮・サラダ | 赤飯・韓国風和え<br>太刀魚の塩焼き<br>けんちん汁・スイカ | 豚肉と玉ねぎ煮物<br>チーズサラダ<br>きのこスープ・漬物 |
| 17<br>木 | 麦ご飯・パン<br>みそ汁・ヤクルト<br>オクラﾎﾟﾝ酢和え<br>ひじきの煮物 | 牛肉と舞茸ごはん<br>魚のおろし煮・バナナ<br>ｵﾗﾝﾀﾞ煮・豆乳味噌汁<br>おやつ　水ようかん | 鶏肉の梅酢煮<br>茄子のトマト煮<br>卵スープ<br>漬け物 |
| 18<br>金 | 麦ご飯・パン<br>みそ汁・ヤクルト<br>南瓜煮・なます | 冷やし中華・おにぎり<br>煮しめの盛り合わせ<br>枝豆豆腐・オレンジ | 魚の煮付け<br>マカロニサラダ<br>そばの吸い物・漬物 |
| 19<br>土 | 麦ご飯・パン<br>みそ汁・ヤクルト<br>いとこ煮・酢の物 | 鶏肉のごま煮<br>ほうれん草のソテー<br>和風チャウダー・ｽｲｶ | 鮭の粕煮・漬物<br>ところてん<br>はんぺんの吸い物 |
| 20<br>日 | 麦ご飯・パン<br>みそ汁・ヤクルト<br>金平ごぼう<br>とろろ | 五目焼きそば・<br>小松菜のごま和え<br>にら玉スープ・スイカ<br>おやつ　フルーチェ | 鶏肉の生姜照焼き<br>ポテトサラダ<br>とろろ昆布の吸い物<br>漬け物 |
| 21<br>月 | 麦ご飯・パン<br>みそ汁・ヤクルト<br>茄子煮・ごま和え | カレイの煮付け<br>豆腐の野菜あんかけ<br>すいとん汁・スイカ | 牛肉コロッケ<br>わかめサラダ<br>中華風スープ・漬物 |
| 22<br>火 | 麦ご飯・パン<br>みそ汁・ヤクルト<br>酢の物・里芋煮 | 魚の味噌煮<br>キャベツ塩昆布和え<br>茶碗蒸し・バナナ | 豚肉のあっさり煮<br>ごぼうサラダ・漬物<br>ベーコンスープ |
| 23<br>水 | 麦ご飯・パン<br>みそ汁・ヤクルト<br>南瓜煮・ナムル | 豚肉の生姜焼き<br>ところてん<br>和風スープ・バナナ | 鶏肉のﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ煮<br>はんぺんサラダ<br>コンソメｽｰﾌﾟ・漬物 |
| 24<br>木 | 麦ご飯・パン<br>みそ汁・ヤクルト<br>五目オランダ煮<br>大根おろし | あさりご飯・蒸し茄子<br>鶏肉の黒酢煮<br>２色糸の吸物・スイカ<br>おやつ　ティラミス | 白身魚のムニエル<br>さっぱりカニポテト<br>トマトクリームスープ・漬け物 |

| | 朝ごはん | お昼ごはん | 夕ごはん |
|---|---|---|---|
| 25<br>金 | 麦ご飯・パン<br>はんぺんみそ汁<br>ヤクルト<br>花しんじょ煮物<br>えのき茸の和物 | 私の献立【扇調理員】<br>梅の混ぜご飯<br>サバカレームニエル<br>牛肉とアスパラ卵とじ<br>豚汁・カルピスゼリー | ごはん<br>鶏肉の梅酢煮<br>茄子の和風サラダ<br>オクラのとろろｽｰﾌﾟ<br>漬け物 |
| 26<br>土 | 麦ご飯・パン<br>みそ汁・ヤクルト<br>金平ごぼう・茄子 | カニクリームコロッケ・ツナとコーン酢物<br>あさりスープ・スイカ | 鮭の味噌煮・漬け物<br>南瓜のうま煮<br>大葉・ﾐｮｳｶﾞかき玉汁 |
| 27<br>日 | ミニパン<br>ピーススープ<br>ポークビーンズ<br>サラダ・ヤクルト | うなぎのちらし寿司<br>煮しめ盛り合わせ<br>花麩の吸物・りんご<br>おやつパインゼリー | 魚の味噌煮<br>ほうれん草ﾏﾖﾎﾟﾝ和<br>カニととろろ昆布の吸い物・漬け物 |
| 28<br>月 | 麦ご飯・パン<br>みそ汁・ヤクルト<br>切干煮物・茄子 | オムライス<br>キャベツのｳｨﾝﾅｰ炒め<br>和風ﾁｬｳﾀﾞｰ・オレンジ | 魚のごま煮<br>チンゲン菜の生姜煮<br>大根スープ・漬物 |
| 29<br>火 | 麦ご飯・パン<br>みそ汁・ヤクルト<br>おろし・ｷｬﾍﾞﾂ煮 | 鮭の香り寿司<br>煮しめ盛り合わせ<br>素麺の吸い物・スイカ | 豚肉の辛子醤油焼き<br>ごま豆腐・漬物<br>きのこコンソメｽｰﾌﾟ |
| 30<br>水 | 麦ご飯・パン<br>みそ汁・ヤクルト<br>茄子煮・三杯酢 | 赤魚の黒酢南蛮漬け<br>じゃが芋のカレー煮<br>鶏きのこ汁・オレンジ | 牛肉のしぐれ煮<br>ブロッコリー明太和え・中華ｽｰﾌﾟ・漬物 |

6月2日はオムレツの日
6月27日はちらし寿司の日
との事で献立作成しています☆

6月25日は
私の献立の日
扇調理員の
考えた献立です
お楽しみに♪

# 特別養護老人ホーム
# 吉富鳳寿園
# 令和3年6月こんだて表