



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 金	麦ご飯・パン 味噌汁・しそ昆布 から揚げ煮・和え物	カレイの煮付け トマトサラダ 茶碗蒸し・スイカ	いわしの甘露煮・とろ ろ・野菜ジュースゼリー オクラとしめじ吸物
2 土	麦ご飯・パン 味噌汁・のり佃煮 金平・蒸し茄子	豚肉のあっさり煮 ツナとコーンの酢物 和風スープ・メロン	鶏肉の黒酢煮 じゃが芋のカレー煮 吸い物・漬物
3 日	麦ご飯・パン 味噌汁・みかん缶 鶏肝の甘露煮 とろろ	冷やし中華 おにぎり・煮しめ ごま和え・スイカ おやつ フルーチェ	魚の味噌煮 ほうれん草のマヨネーズ和 カニの吸い物 漬け物
4 月	麦ご飯・パン 味噌汁・梅干し 切干大根・茄子	豚肉の酢味噌かけ トマトの韓国風和え 茶碗蒸し・バナナ	魚のごま煮・漬け物 はんぺんサラダ 大根とろとろスープ
5 火	麦ご飯・パン 味噌汁・しそ昆布 ひじき煮・おろし	だんご汁・おにぎり 煮しめ盛り合わせ ところてん・スイカ	チキンのトマト煮 ブロッコリーごま和 スープ・漬物
6 水	麦ご飯・パン 味噌汁・のり佃煮 カレー煮・三杯酢	焼き鮭のとろろあん 茄子の生姜醤油煮 みそ汁・りんご	きのこ牛肉の煮物 ピース豆腐（酢味噌） 吸い物・漬け物
7 木	麦ご飯・パン 味噌汁・べったら 大豆の五目煮 オクラの和え物	七夕献立 ちらし寿司 煮しめの盛合わせ 吸物・七夕ゼリー	鶏肉の梅酢煮 小松菜のナムル 玉ねぎのスープ ←おやつ:プリン
8 金	麦ご飯・パン 味噌汁・のり佃煮 がんもの含め煮 冷やし茄子	お弁当 枝豆冥加ご飯 豚のごまダレ・サラダ かき玉汁・スイカ	魚のカレームニエル 南瓜の味噌煮 素麺の吸物 ソフール



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 土	麦ご飯・パン 味噌汁・梅干し なます・うずら豆	海老のかき揚げ トマトサラダ 吸い物・スイカ	魚のおろし煮・漬物 木の草のワサビ醤油和 もずくのかき玉汁
10 日	麦ご飯・パン 味噌汁・つぼ漬け 春雨の金平 とろろ	鰻と玉子の混ぜ寿司 煮しめ盛り合わせ 吸い物・バナナ おやつロールケーキ	魚の味噌マヨ焼き はんぺんサラダ 素麺の吸い物 漬け物
11 月	麦ご飯・パン 味噌汁・べったら フゲン菜煮・和え	レタス巻き 煮しめ盛り合わせ 五目汁・オレンジ	牛肉のすき焼き風煮 トマトの韓国風和え 吸い物・漬け物
12 火	麦ご飯・パン 味噌汁・のり佃煮 金時豆・なます	鮭のムニエル 春雨サラダ 茶碗蒸し・スイカ	魚のごま煮 冷奴・漬け物 はんぺんの吸い物
13 水	麦ご飯・パン 味噌汁・のり佃煮 茄子煮・酢の物	赤飯・魚の塩焼き 五目オランダ煮 吸い物・バナナ	鶏肝と卵の煮物 水菜のマヨ和え 吸物・野菜ジュースゼリー
14 木	麦ご飯・パン 味噌汁・のり佃煮 南瓜のいとこ煮 春雨の酢の物	豚肉の生姜焼き オクラのポン酢和え 豆乳みそ汁・バナナ おやつコーヒーゼリー	カレイの煮付け トマトサラダ カニととろろ昆布吸 い物・漬け物
15 金	麦ご飯・パン 味噌汁・べったら がんも煮・和え物	太刀魚の梅肉ソテー たまごサラダ 牛乳みそ汁・メロン	魚の煮付け・漬け物 切干大根の煮物 そばの吸い物・冷奴

☆6月お弁当☆

- ・海老ちらし寿司
- ・魚の煮付け(ふき)
- ・夏野菜煮しめ
- ・ブロッコリーサラダ
- ・うなぎのとろろかけ
- ・酢の物・豆腐の煮物
- ・そばの吸い物・スイカ



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 土	麦ご飯・パン 味噌汁・Qちゃん漬 なます・南瓜煮	いなり寿司 煮しめ盛り合わせ けんちん汁・オレンジ	鶏肉の甘辛煮 カニの卵蒸し寄せ 麩の吸い物・漬け物
17 日	麦ご飯・パン 味噌汁・のり佃煮 しらすの卵とじ ヨーグルト	焼きそば・おにぎり 茄子のそぼろ煮・スか かき玉わかめスープ おやつ抹茶ババロア	鮭の粕煮 春雨のきんぴら はんぺんとしめじの 吸い物・漬け物
18 月	麦ご飯・パン 味噌汁・べったら きんぴら・ごま和	かしわめし 魚ごま煮・ところてん 茄子のみそ汁・スイカ	豚肉の醤油焼き とろろ・野菜ジュースゼ リー・のっぺい汁
19 火	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け ナムル・豆腐煮	太刀魚のおろしだれ マカロニサラダ 粕汁・バナナ	牛肉のしぐれ煮 じゃが芋のうま煮 スープ・ソフール
20 水	麦ご飯・パン 味噌汁・つぼ漬け 和え物・根菜煮	鶏肉のごま煮 春雨サラダ・スイカ 和風チャウダー	豚肉のみそ風味焼き 冷奴・漬物 大根のとろとろスープ
21 木	麦ご飯・パン みそ汁・べったら 大豆と昆布煮物 しらす干和え物	夏野菜カレーライス ゴーヤのおかか炒め サラダ・ヨーグルト おやつ 今川焼き	カレイの煮付け ピース豆腐(酢味噌) 豆腐とわかめの吸物 漬け物
22 金	麦ご飯・パン 味噌汁・べったら 南瓜煮・ごま和え	オムライス・酢の物 揚げ野菜のクリーム煮 スープ・スイカ	鮭のチーズ焼き 木の葉のごま和え コーンスープ・漬物
23 土	麦ご飯・パン 味噌汁・柴かっぱ ナムル・高野豆腐	魚のおろし煮 ミモザサラダ オクラみそ汁・スイカ	豚肉の辛子醤油焼き ごま豆腐(酢味噌) かき玉わかめスープ
24 日	麦ご飯・パン 味噌汁・Qちゃん漬 豆腐の煮物 ひじきの和え物	ミニパン・サラダ きのこ牛肉の煮物 スープ・スイカ おやつオレンジゼリー	太刀魚のおろしだれ ゴーヤのおかか炒め 南瓜の豆乳みそ汁 漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 月	麦ご飯・パン 味噌汁・みかん缶 リンゴ煮・とろろ	豆腐ハンバーグ トマトサラダ コーンスープ・りんご	マーボー茄子 はんぺんサラダ 卵スープ・ソフール
26 火	麦ご飯・パン 味噌汁・柴かっぱ 茄子煮・ごま和え	桜えびご飯・メロン 鶏肉の黒酢煮・サラダ もずくかき玉汁	鱈の香り漬け焼き 枝豆豆腐(酢味噌) 春雨の吸物・漬物
27 水	麦ご飯・パン 味噌汁・のり佃煮 チンゲン菜煮・和え	親子丼・ところてん 煮しめ盛り合わせ 花麩の吸物・スイカ	カレイの煮付け 豆腐の野菜あん 吸物・フルーツゼリー
28 木	麦ご飯・パン 味噌汁・のり佃煮 うずら豆の煮物 オクラのごま和	冷やしうどん・和え物 南瓜といんげん煮物 おにぎり・スイカ おやつ ティラミス	太刀魚のおろしだれ ごぼうサラダ ニラと豆腐のスープ 漬け物
29 金	麦ご飯・パン 味噌汁・柴かっぱ 豆腐煮・酢の物	三色サンドイッチ チキンのトマト煮 スープ・スイカ	豚肉のあっさり煮 木の葉のワサビ醤油和 そばの吸物・漬物
30 土	麦ご飯・パン 味噌汁・のり佃煮 うずら豆の煮物 小松菜のごま和	土用の丑の日 うなぎ丼・トコロテン 煮しめの盛合わせ 素麺の吸物・スイカ	鶏肉の生姜照焼き 梅風味炒り豆腐 はんぺんとしめじ吸 い物・漬け物
31 日	ミニパン コーンスープ ポークビーンズ サラダ・ソフール	ぶっかけそうめん 煮しめ・おにぎり もずく酢・スイカ おやつ だら焼き	いわしの梅煮 チンゲン菜の生姜煮 南瓜の豆乳みそ汁 漬け物

献立は都合により変更する場合があります。

ご了承ください。

この他に牛乳や生姜湯、抹茶などの  
飲み物も準備しております。

平成28年7月こんだて表  
吉富鳳寿園

