



令和4年6月献立表



吉富鳳寿園

| | 朝ごはん | お昼ごはん | 夕ごはん |
|--------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 1 水 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆の煮物 ほうれん草ナムル | お弁当 三色お握り・唐揚げ 出し巻き卵・煮物 吸い物・水羊羹・🍡 | サバの塩焼き オクラのしらす和え・山芋のかき玉汁 漬け物 |
| 2 木 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大根おろし 小松菜の煮浸し | 団子汁・おにぎり 煮しめ盛合わせ ところてん・スイカ おやつ どら焼き | 豚肉辛子醤油焼き ごま豆腐(酢味噌) 大葉のかき玉汁 漬け物 |
| 3 金 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干煮物・和え物 | 桜海老ご飯・ポテサラ 鶏肉の黒酢煮 吸い物・バナナ | 焼き鮭のとろろあん・わさび醤油和え けんちん汁・漬物 |
| 4 土 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野煮・和え物 | かしわめし・サラダ 魚のおろし煮 みそ汁・オレンジ | マーボー豆腐・漬物 春雨とカニ酢の物 モロヘイヤスープ |
| 5 日 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子のそぼろ煮 オクラしらす和 | 冷やし素麺・🍜 南瓜といんげん煮 コーンムース・🍉 おやつ抹茶ババロア | 鶏肉のごま煮 はんぺんサラダ ブロッコリースー プ・漬け物 |
| 6 月 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・酢の物 | 鶏肉とごぼう煮物 コールスローサラダ 茶碗蒸し・スイカ | いわしの甘露煮 オクラのポン酢和 薄くず汁・漬物 |
| 7 火 | 麦ご飯・パン 豆腐のみそ汁 ヤクルト オクラごま和え 南瓜のうま煮 | 私のこんだて 太刀魚の梅ソースかけ 小松菜と浅利煮物 蒸茄子とミョウガ吸物 みかんゼリー | ご飯 鶏肉のやわらか煮 さっぱりカニポテト かき玉汁 漬け物 |



豆ご飯
 かつおのたたき
 ふきのおかか煮
 はんぺんサラダ
 大豆と昆布の煮物
 あさりの味噌汁
 オレンジ
 梅ゼリー



| | 朝ごはん | お昼ごはん | 夕ごはん |
|---------|------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 8 水 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 煮物・和え物 | うなぎの柳川風煮 きゅうりの三杯酢 吸い物・オレンジ | カレイの煮付け とろろ・野菜ゼリー 小松菜豆乳スープ |
| 9 木 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜とツナ煮物 オクラの和え物 | 鮭のフライ(タルタル) 春雨とハム酢の物 けんちん汁・和え物 おやつロールケーキ | 鶏肉のごま煮 ほうれん草マヨネーズ和え コーンスープ 漬け物 |
| 10 金 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・ごま和え | 三色サンドイッチ キャベツウインナー炒め クリームシチュー・スイカ | きのこ牛肉煮物 とうもろこしスープ 吸い物・漬物 |
| 11 土 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ごま和え・煮浸し | 枝豆とミョウガご飯 サバの塩焼き・和え物 かき玉汁・バナナ | 魚の煮付け・漬物 ブロッコリーの明太和え 素麺の吸い物 |
| 12 日 | ミニパン コーンスープ ポークビーンズ サラダ・ヤクルト | チキンカレー はんぺんサラダ スープ・ヨーグルト おやつプリン | 肉豆腐 大根とひじきなます す・漬け物 カニとオクラ吸物 |
| 13 月 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ナムル・高野煮 | とうもろこしご飯 鮭のホイル焼き・和え物 みそ汁・バナナ | マーボー茄子 春雨サラダ 吸い物・漬け物 |
| 14 火 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき煮・なます | 豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ オクラスープ・スイカ | 三色丼 小松菜とツナ和え 吸い物・野菜ゼリー |

| | 朝ごはん | お昼ごはん | 夕ごはん |
|---------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 15 水 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うま煮・サラダ | 赤飯・太刀魚の塩焼き トマトの韓国風和え けんちん汁・スイカ | 豚肉と玉ねぎ煮物 チーズサラダ きのこスープ・漬物 |
| 16 木 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト オクラポン酢和 ひじきの煮物 | 魚のおろし煮 五目オランダ煮 豆乳みそ汁・バナナ おやつ水ようかん | 鶏肉の梅酢煮 茄子のトマト煮 たまごスープ 漬け物 |
| 17 金 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 煮物・三杯酢 | サイコロステーキ風 もやしのナムル わかめスープ・スイカ | 魚の煮付け・漬物 マカロニサラダ そばの吸い物 |
| 18 土 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト いとこ煮・酢の物 | 鶏肉のごま煮 ほうれん草のソテー チャウダー・スイカ | 鮭の粕煮・漬物 ところてん はんぺんの吸い物 |
| 19 日 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 春雨のきんぴら とろろ | 五目焼きそば・🍱 小松菜のごま和え ニラ玉スープ・スイカ おやつフルーチェ | 鶏肉の生姜照焼き ポテトサラダ とろろ昆布吸い物 漬け物 |
| 20 月 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・ごま和え | カレイの煮付け 豆腐の野菜あんかけ すいとん汁・スイカ | 牛肉コロッケ わかめサラダ 中華風レタススープ |
| 21 火 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋煮・酢の物 | 魚の味噌煮 キャベツの塩昆布和 茶碗蒸し・バナナ | 豚肉のあっさり煮 ごぼうサラダ スープ・漬け物 |
| 22 水 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ナムル・南瓜煮 | 豚肉の生姜焼き ところてん 和風スープ・バナナ | 鶏肉のマールド煮 はんぺんサラダ スープ・漬け物 |
| 23 木 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 五目オランダ煮 大根おろし | あさりご飯・蒸し茄子 鶏肉の黒酢煮 二色糸吸い物・スイカ おやつティラミス | 白身魚のムニエル さっぱりカニポテト トマトスープ 漬け物 |

| | 朝ごはん | お昼ごはん | 夕ごはん |
|---------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 24 金 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・南瓜煮 | 冷やし中華・おにぎり 煮しめ盛合わせ 枝豆腐・オレンジ | 鶏肉の梅酢煮 茄子の和風サラダ スープ・漬物 |
| 25 土 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平・うま煮 | カニクリームコロッケ・ツナの酢の物 コンソメスープ・🍉 | 鮭の味噌煮・漬物 わさび醤油和え 大葉のかき玉汁 |
| 26 日 | ミニパン ピーススープ ポークビーンズ サラダ・ヤクルト | うなぎのちらし寿司 煮しめ盛合わせ 花麩の吸い物・りんご おやつオレンジゼリー | 魚の味噌煮 マヨポンごま和え とろろ昆布吸い物 漬け物 |
| 27 月 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子・切干大根煮 | オムライス キャベツとウィンナー炒め 和風チャウダー・オレンジ | 魚のごま煮 チンゲン菜の生姜 煮・スープ・漬物 |
| 28 火 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト おろし・煮物 | 鮭の香り寿司 煮しめ盛合わせ 素麺の吸い物・スイカ | 豚肉の辛子醤油焼き ごま豆腐 きのこスープ・漬物 |
| 29 水 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・三杯酢 | 赤魚の黒酢南蛮漬け ポテトサラダ 鶏きのこ汁・オレンジ | 牛肉のしぐれ煮 ブロッコリーの明太子和 中華風味のスープ |
| 30 木 | 麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆の五目煮 オクラの和え物 | チキンカレー コールスローサラダ 🌽ムース・ヨーグルト おやつ 梅ゼリー | 鶏肉のごま煮 小松菜のナムル 玉ねぎとベーコンスープ 漬け物 |

6月7日(火)昼食の
私のこんだては
江良調理員の考えた
献立です。
お楽しみに♪

特別養護老人ホーム
吉富鳳寿園