

# 令和5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 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大根おろし ほうれん草煮浸し	だんご汁・おにぎり 煮しめ盛合わせ ところてん・スイカ <b>おやつ とら焼き</b>	豚肉の生姜焼き ごま豆腐・漬物 大葉とみょうがか き玉汁
2 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干煮物・和え物	桜えびご飯 鶏肉の黒酢煮・サラダ オクラの吸物・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
3 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野煮・ごま和え	魚のおろし煮 マカロニサラダ ハンパンみそ汁・🍉	マーボー豆腐 春雨とカニ酢の物 かき玉スープ・漬物
4 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子のそぼろ煮 オクラの和え物	冷やし素麺・おにぎり 南瓜といんげん煮物 コーンムース・スイカ <b>おやつオレンジゼリー</b>	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
5 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・酢の物	鶏肉とごぼうの煮物 コールスローサラダ 茶碗蒸し・スイカ	いわしの甘露煮 オクラのポン酢和え 豆腐汁・漬物
6 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ごま和・うずら豆	いなり寿司 煮しめ盛合わせ そばの吸い物・スイカ	鶏肉のやわらか煮 さっぱりカニポテト かき玉汁・漬物
7 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 二色系の吸物・ルッコラ	カレーの煮付け とろろ・野菜ゼリー 小松菜の豆乳スープ
8 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(タルト入り) 春雨とハムの酢の物 けんちん汁・オレンジ <b>おやつ抹茶水ようかん</b>	鶏肉のごま煮 ほうれん草マヨポン和え・漬物 コーンスープ

私の献立  
~森調理員~



★5月お弁当★

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 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 鶏肉のやわらか煮 シチュー・スイカ	きのこ牛肉の煮物・小松菜の和え物 オクラの吸い物
10 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト きゅうりの酢の物 小松菜の煮浸し	★私のこんだて★ 大葉としらすご飯・サガ 鱈の梅みりん焼き きのこ汁・ヨーグルトゼリー	魚の煮付け 蒸し茄子 素麺の吸い物 漬物
11 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	ハヤシライス はんぺんサラダ スープ・ヨーグルト <b>おやつ フリン</b>	肉豆腐 大根ひじきなます カニとオクラ吸い物・漬け物
12 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ナムル・高野豆腐	とうもろこしご飯 牛肉のが-リック炒め 和物・みそ汁・ <b>と</b>	マーボー茄子 春雨サラダ 豆腐の吸い物・漬物
13 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆煮物・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・ルツヅ	三色丼・野菜ゼリー 小松菜とツナの和え物・なめこ吸い物
14 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 芋うま煮・サラダ	赤飯・太刀魚塩焼き 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
15 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト オクラのポン酢和 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 <b>おやつサイダーゼリー</b>	鶏肉の梅酢煮 茄子のトマト煮 卵スープ 漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 花しんじょ煮物 きゅうり三杯酢	♥お弁当♥ 鮭の香り寿司・和物 煮しめ・蒸し茄子 吸物・スイカ・饅頭	魚コーンマヨ焼き トマトの韓国風和え・漬物 コンソメスープ
17 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 和風チャウダー・🍊	鮭の粕煮・漬物 ところてん はんぺんの吸い物
18 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 とろろ昆布の吸い物・漬け物
19 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 レタススープ・漬物
20 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ごま煮・酢の物	魚の味噌煮 キャベツの塩昆布 茶碗蒸し・バナナ	豚肉のあっさり煮 ごぼうサラダ ベーコンスープ
21 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆の煮物 ひじきの生姜酢和	🌸夏至献立🌸 冷やし素麺 天ぷら盛合わせ スイカ・紫陽花和菓子	鶏肉のごま煮 ポテトサラダ コンソメスープ 漬け物
22 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 鶏肉黒酢煮・蒸し茄子 二色糸の吸物・スイカ おやつ 杏仁豆腐	魚のムニエル さっぱりカニポテト・トマトスープ 漬け物
23 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト がんも煮・なます	豚肉の生姜焼き 和風ポテトサラダ 茶そば・オレンジ	魚の粕漬け焼き 茄子のサラダ オクラスープ・漬物
24 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 和え物・芋うま煮	かクリームコロッケ ツナとコーン酢の物 コンソメスープ・スイカ	鮭の味噌煮・漬物 おかず金平 大葉のかき玉汁



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 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	うなぎ丼 煮しめ盛合わせ 花麩の吸物・りんご <b>おやつ パインゼリー</b>	魚の味噌煮 ほうれん草のマヨポン 和え・漬物 カニの吸い物
26 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 蒸茄子・切干煮物	オムライス 鮭のクリーム煮 きのこスープ・オレンジ	魚のごま煮 青梗菜の生姜煮 スープ・漬け物
27 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢和え・ツナ煮物	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	魚のムニエル はんぺんサラダ コーンスープ・漬物
28 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮物・三杯酢	鶏肉の味噌煮 ポテトサラダ 鶏きのこ汁・オレンジ	牛肉のしぐれ煮 ブロッコリー明太 和え・スープ・漬物
29 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 プレーンオムレツ きのこスープ・ヨーグルト <b>おやつ 梅ゼリー</b>	鶏肉のごま煮 小松菜のナムル 玉ねぎのスープ 漬け物
30 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき煮・ごま和	魚のムニエル 明太ポテトサラダ もずくかき玉汁・🍉	豚肉と玉ねぎ煮物 オクラの和え物 ミストローネ・漬け物

6/10の献立は  
白石調理員の  
考えた献立です。

献立は都合により  
変更する場合があります。  
ご了承下さい。

令和5年6月こんだて表

特別養護老人ホーム

吉富鳳寿園