




6月



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 木	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 煮奴・茄子の生姜 醤油煮	お弁当 梅じそご飯・サラダ 豚肉生姜焼・スイカ 鰻のとろろ・吸物	魚のおろし煮 ところてん・漬物 豆乳みそ汁 おやつ みかんゼリー
2 金	麦ご飯・パン みそ汁・べったら 豆腐煮・和え物	海老のちらし寿司 煮しめ盛り合わせ 鰻の吸い物・スイカ	鶏肉のごま煮 枝豆豆腐・漬物 オクラの吸い物
3 土	麦ご飯・パン みそ汁・べったら りんご煮・ごま和	レタス巻き 鶏団子の煮込み けんちん汁・ルツ	魚の田楽・漬物 梅じゃこ豆腐 和風チャウダー
4 日	麦ご飯・パン みそ汁・みかん缶 春雨の金平 とろろ	オムライス・もずく ポテトサラダ スープ・ヨーグルト おやつ どら焼き	鶏肉の味噌煮 キャベツの梅かつお なめこの吸い物 漬け物
5 月	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 三杯酢・南瓜煮	桜えびご飯・ルツ 鯛の塩焼き・茄子煮 明太みぞれ汁	豚肉の味噌焼き カニの卵蒸し寄 スープ・漬け物
6 火	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け ひじき煮・ごま和	焼鮭のとろろあん 茄子の煮浸し 茶碗蒸し・スイカ	ゲリンピースのそぼ ろ丼・小松菜煮浸 し・スープ・ソール
7 水	麦ご飯・パン みそ汁・べったら うずら豆・サラダ	だんご汁・おにぎり 煮しめ盛り合わせ トマトもずく和え・ス仕	チキンのトマト 煮・青梗菜生姜煮 スープ・漬け物
8 木	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 蒸し茄子 根菜そぼろ煮	ゆで豚の酢味噌か け・長芋の酢の物 けんちん汁・スイカ おやつ よもぎ饅頭	魚の粕漬け焼き マカロニサラダ かぼちゃスープ 漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 金	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 切干大根・和え物	うなぎ丼 煮しめ盛り合わせ 素麺吸い物・スイカ	マーボー豆腐 春雨の酢の物 スープ・漬け物
10 土	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 五目煮・和え物	三色サンドイッチ 鶏肉のやわらか煮 スープ・バナナ	魚の煮付け 黒ごま豆腐 けんちん汁・漬物
11 日	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 茄子のそぼろ煮 苺ヨーグルト	冷やし素麺・おにぎり ・鰻のとろろかけ 和え物・スイカ おやつぶどうゼリー	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
12 月	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 茄子煮・酢の物	いなり寿司 鶏肉とごぼう煮物 かき玉汁・スイカ	いわしの甘露煮 かつらのポン酢和え 吸い物・漬け物
13 火	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 春雨の酢の物 高野豆腐の含煮	紫陽花献立 海老ピラフ・サラダ 豚肉のあっさり煮 スープ・紫陽花ゼリー	鶏肉の柔らか煮 ごまみそ和え 和風スープ りんご煮 
14 水	麦ご飯・パン みそ汁・Qちゃん漬 がんも煮・和え物	豆ごはん・うざく カレーの煮付け スープ・オレンジ	太刀魚の塩焼き とろろ・野菜ゼリー ・牛乳みそ汁



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
15 木	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 南瓜とツナ煮物 杓うのごま和え	唐揚げみぞれソース 春雨とハム酢の物 かき玉汁・オレンジ おやつロールケーキ	魚のムニエル マヨネーズごま和え コーンスープ 漬け物
16 金	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 茄子煮・和え物	魚の味噌煮 五日オランダ煮 吸い物・メロン	きのこ牛肉煮物 トマトのもずく 和え・みそ汁
17 土	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 なます・里芋煮	枝豆みょうがご飯 ゆで豚の酢味噌 サラダ・吸物・スイカ	魚の煮付け 明太子和え 杓うスープ・漬け物
18 日	ミニパン コーンスープ ポークビーンズ サラダ・みかん缶	チキンカレー はんぺんサラダ スープ・ヨーグルト おやつコーヒーゼリー	三色丼 トマトサラダ 南瓜のミルク煮 カニの吸い物
19 月	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 ナムル・高野煮	カレイの煮付け 枝豆とみかん和え 茶碗蒸し・バナナ	マーボー茄子 春雨サラダ 吸い物・漬物
20 火	麦ご飯・パン みそ汁・べったら ひじき煮・なます	豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ スープ・メロン	鮭の塩焼き 南瓜のミルク煮 吸い物・漬け物
21 水	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け カレー煮・サラダ	うなぎの柳川風煮 トマトの韓国風和え 吸い物・スイカ	豚肉と玉ねぎ煮物 豆腐の野菜あん 和風チャウダー
22 木	麦ご飯・パン みそ汁・柴かっぱ 杓うのポネ酢和え ひじきの煮物	かしわめし・五日煮 魚のおろし煮 牛乳みそ汁・バナナ おやつオレンジゼリー	鶏肉の梅酢煮 茄子のトマト煮 たまごスープ 漬け物
23 金	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 南瓜煮・なます	冷やし中華・おにぎり 煮しめ盛り合せ サラダ・オレンジ	魚の煮付け 水菜のごま和え 吸い物・ソフール

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
24 土	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 切干大根・和え物	魚の湯引き トマトサラダ 茶碗蒸し・バナナ	鮭の粕煮 ところてん 吸物・みかん缶
25 日	麦ご飯・パン みそ汁・みかん缶 春雨のきんぴら とろろ	焼きそば・おにぎり 小松菜のごま和え スープ・ヨーグルト おやつ フルーチェ	鶏肉の生姜照焼き ・ポテトサラダ とろろ昆布吸物 漬け物
26 月	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 茄子煮・ごま和え	魚のカレームニエル ブロッコリーサラダ ミネストローネ・バナナ	牛肉のすき焼き わかめの酢の物 吸物・野菜ゼリー
27 火	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 和え物・切干煮	赤飯・鯛の塩焼き マカロニサラダ 豆乳みそ汁・バナナ	魚の味噌煮 茄子の煮浸し かき玉スープ
28 水	麦ご飯・パン みそ汁・Qちゃん漬 南瓜煮・ナムル	魚のおろし煮 長芋の酢の物 鶏肉五目汁・メロン	鶏肉のマーマレード煮 かつらの和え物 スープ・漬け物
29 木	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 じゃが芋カレー煮 きゅうり三杯酢	オムライス 煮しめ盛り合わせ スープ・オレンジ おやつ ババロア	魚の煮付け ごま豆腐 花麩の吸い物 漬け物
30 金	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 オランダ煮・和え物	カレーの煮付け トマトのもずく和え けんちん汁・スイカ	いわしの甘露煮 とろろ・吸い物 うずら豆の煮物

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29年6月こんだて表
吉富鳳寿園

