



アサ



吉富鳳寿園

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 土	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 金平・蒸し茄子	豚肉のあっさり煮 ツナとコーン酢の物 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
2 日	麦ご飯・パン みそ汁・ミカン缶 鶏肝の甘露煮 とろろ	冷やし中華・おにぎり 煮しめ盛り合わせ ごま和え・スイカ おやつフルーチェ	魚の味噌煮 ほうれん草のマヨポン 和え・漬け物 とろろ昆布吸い物
3 月	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し 切干大根・茄子	魚の味噌煮 トマトの韓国風和え そばの吸い物・バナナ	魚のごま煮 はんぺんサラダ スープ・漬け物
4 火	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 大根おろし ひじき大豆煮物	お弁当 枝豆冥加ご飯・和え物 豚肉のごまだレ・サラ ダ・がき玉汁・スイカ	チキンのトマト煮 ブロッコリーごま和え コーンスープ 漬け物
5 水	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 カレー煮・三杯酢	焼鮭のとろろあん 茄子の生姜醤油煮 みそ汁・オレンジ	きのこ牛肉の煮 物・ピース豆腐 吸い物・漬け物
6 木	麦ご飯・パン みそ汁・べったら 大豆の五目煮 オクラの和え物	しめじご飯 魚の煮付け・韓国風和 豚汁・オレンジ おやつ プリン	鶏肉の梅酢煮 小松菜のナムル ベーコンスープ 漬け物
7 金	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 ひじきの煮物 ほうれん草ごま和	七夕献立 七夕ちらし寿司 煮しめの盛合わせ 吸い物・七夕ゼリー	魚のカレームニエル 南瓜のみそ煮 ミネストローネ りんご煮
8 土	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し うずら豆・なます	海老のかき揚げ トマトサラダ・スイカ もずくかき玉汁	魚のおろし煮 ほうれん草のわさび 醤油和え・吸い物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9日	麦ご飯・パン みそ汁・ミカン缶 春雨のきんぴら とろろ	うなぎと卵の混ぜ寿司 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 漬物
10月	麦ご飯・パン みそ汁・べつたら 生姜煮・和え物	レタス巻き 煮しめ盛り合わせ 五目汁・オレンジ	牛肉のすき焼き煮 トマトの韓国風和え 吸い物・漬け物
11火	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 金時豆・なます	鮭のムニエル 春雨サラダ・スイカ かき玉わかめスープ	魚のごま煮 冷奴・漬け物 はんぺんの吸い物
12水	麦ご飯・パン みそ汁・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・野菜ゼリー
13木	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 南瓜のいところ煮 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 おやつ抹茶どら焼き	カレイの煮付け トマトサラダ カニととろろ昆布吸 い物・漬物
14金	麦ご飯・パン みそ汁・べつたら がんも煮・ごま和	太刀魚の梅肉ソテー さっぱりカニポテト 茶碗蒸し・メロン	魚の煮付け 切干大根の煮物 そば吸い物・冷奴
15土	麦ご飯・パン みそ汁・Qチャン漬 南瓜煮・なます	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 吸い物・漬け物

☆6月のお弁当☆

- ・梅しそご飯
- ・豚肉の生姜焼き
- ・サラダ
- ・鰻のとろろかけ
- ・冷奴
- ・茄子の生姜醤油煮
- ・素麺の吸い物
- ・スイカ



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16日	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 しらすの卵とじ わかめサラダ	焼きそば・おにぎり 茄子のそぼろ煮 わかめスープ・スイカ おやつ抹茶ババロア	鮭の粕煮 春雨のきんぴら はんぺんの吸い物 漬け物
17月	麦ご飯・パン みそ汁・べったら 金平・ごま和え	かしわめし 魚のごま煮・ところてん・みそ汁・スイカ	豚肉の醤油焼き とろろ・野菜ゼリーのっぺい汁
18火	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 豆腐煮物・ナムル	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
19水	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 野菜煮物・酢物	鶏肉のごま煮 春雨サラダ 和風チャウダー・スイカ	豚肉のみそ風味焼 冷奴・漬け物 大根とろとろスープ
20木	麦ご飯・パン みそ汁・べったら 大豆と昆布煮物 しらす干し和え物	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) 豆腐の吸い物 漬け物
21金	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 南瓜煮・ごま和え	オムライス チンゲン菜のクリーム煮 スープ・スイカ	鮭のレモン醤油焼き 長芋の酢の物 コーンスープ・漬物
22土	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け 高野煮・ナムル	冷し素麺・おにぎり 南瓜のあんかけ ごま和え・スイカ	豚肉の辛子醤油焼 ごま豆腐(酢味噌) かき玉わかめスープ
23日	麦ご飯・パン みそ汁・Qチャン漬 豆腐の煮物 ひじきの生姜和え	ミニパン・サラダ きのこ牛肉煮物 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
24月	麦ご飯・パン みそ汁・ミカン缶 オランダ煮・とろろ	豆腐ハンバーグ トマトサラダ スープ・スイカ	マーボー茄子 はんぺんサラダ 卵スープ・ソフール

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 火	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け 茄子生姜醤油煮 オクラのごま和え	土用の丑の日 だんご汁・おにぎり 鰻の蒲焼き(煮しめ) ところてん・メロン	鯖の香り漬け焼き 枝豆腐 もずくのかき玉汁 漬け物
26 水	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 生姜煮・青じそ和	親子丼 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 吸い物・漬物
27 木	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 うずら豆の煮物 オクラのごま和え	カニのちらし寿司 南瓜といんげん煮物 和物・吸物・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
28 金	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け 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 ほうれん草和え物 そば吸い物・漬け物
29 土	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 うずら豆・ごま和え	桜えびご飯・和え物 カレイの煮付け 豆乳みそ汁・スイカ	鶏肉の生姜照焼き 梅風味炒り豆腐 吸い物・漬物
30 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	うなぎ丼 煮しめ盛り合わせ 素麺の吸物・スイカ おやつぶどうゼリー	鰯の梅煮 チンゲン菜生姜煮 南瓜の豆乳みそ汁 漬け物
31 月	麦ご飯・パン みそ汁・べったら なます・茄子煮物	鶏肉の甘辛煮 さっぱりカニポテト 茶碗蒸し・バナナ	魚のごま煮 とろろ・野菜ゼリー わかめのすまし汁

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。

吉富鳳寿園

平成29年7月こんだて表