



6月



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 金	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 豆腐煮・和え物	三色サンドイッチ チキンのトマト煮 和風チャウダー・ス缶	鶏肉のごま煮 枝豆豆腐・漬け物 オクラとしめじの吸物
2 土	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト オランダ煮・ごま和	レタス巻き 鶏団子と野菜煮物 けんちん汁・オレンジ	魚の田楽・漬け物 梅じゃこ豆腐 とろろ昆布の吸い物
3 日	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 春雨のきんぴら とろろ	うなぎ丼・もずく酢 豆腐の野菜あんかけ 吸い物・りんご おやつ だら焼き	鶏肉の味噌煮 キャベツの梅かつお和 なめこの吸い物 漬け物
4 月	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 三杯酢・南瓜煮	桜えびご飯 魚の塩焼き・茄子煮 明太みぞれ汁・ルツヅ	豚肉の味噌風味焼き カニの卵蒸し寄せ きのこコンソメスープ
5 火	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト ひじき大豆・和え	焼き鮭のとろろあん 茄子の煮浸し 茶碗蒸し・スイカ	グリーンピースそぼろ丼 小松菜の煮浸し 大根スープ・ショア
6 水	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト うずら豆・サラダ	だんご汁・おにぎり 煮しめ盛り合せ もずく和え・スイカ	チキンのトマト煮 チンゲン菜の生姜煮 コンソメスープ・漬物
7 木	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 蒸し茄子(醤油) 根菜そぼろ煮	魚のコーンマヨ焼き 長芋ともずく酢の物 けんちん汁・スイカ おやつタイヤキ	魚の粕漬け焼き マカロニサラダ かぼちゃスープ 漬け物
8 金	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 切干大根・和え物	海老のちらし寿司 煮しめ盛り合せ 鯛の吸い物・スイカ	魚の煮付け・漬物 黒ゴマ豆腐(酢味噌) けんちん汁

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 土	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 大豆の五目煮 オクラのごま和え	お弁当 梅じゃこご飯・サラダ 豚しゃぶおろし大根 出し巻き卵・吸物・スイカ	マーボー豆腐 春雨とハムの酢の物 モロヘイヤのスープ 漬け物
10 日	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 茄子のそぼろ煮 ほうれん草ごま和	冷やし素麺・おにぎり 鰻のとろろかけ わかめ和え・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
11 月	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 茄子煮・酢の物	いなり寿司 鶏肉とごぼうの煮物 もずくかき玉汁・スィカ	牛肉コロッケ オクラのポン酢和え ピーススープ・漬け物
12 火	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 酢の物・高野豆腐	ゆで豚の酢味噌かけ ポテトサラダ ジュリエンスープ・スイカ	鶏肉のやわらか煮 ごまみそ和え 和風スープ・漬け物
13 水	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト がんも煮・和え物	豆ご飯・カレーの煮付 鰻ときゅうり酢の物 豆腐スープ・オレンジ	太刀魚の塩焼き とろろ・牛乳みそ汁 野菜ジュースゼリー
14 木	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 南瓜とツナの煮物 オクラのごま和え	とり天 春雨とハムの酢の物 山芋かき玉汁・ルズ おやつロールケーキ	白身魚のムニエル ほうれん草のマヨポンご ま和え・漬け物 コーンスープ
15 金	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト ごま和え・茄子煮	魚のおろし煮 五目オランダ煮 吸い物・スイカ	きのこ牛肉の煮物 トマトのもずく和え 素麺のみそ汁・漬物



私の献立 2018年5月22日(金) 担当:かわかのり
テーマ:旬!5月の食材!!
グリーンピース彩りごはん
豚のバラ一冊焼肉
揚げ合せ(じゃこ・豆腐・白菜)
アスパラの味噌和え
キウイとはちまみのやぶと煮
ごぼうのホウチン汁
キウイゼリー
吉原風万福

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 土	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト なます・里芋煮	枝豆みょうがご飯 鶏肉の黒酢煮・サラダ 素麺の吸い物・スイカ	魚の煮付け ブロッコリーの明太和 オクラのスープ・漬物
17 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 カニとオクラの吸い物
18 月	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト ナムル・高野豆腐	カレーの煮付け 枝豆とみかん和え物 茶碗蒸し・バナナ	マーボー茄子 春雨サラダ・漬け物 豆腐とえのきの吸い物
19 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 スープ・スイカ	うなぎの柳川風煮 小松菜とツナの和え物 なめこ吸い物・漬物
20 水	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト カレー煮・サラダ	鮭の塩焼き(外タリ-ス) トマトの韓国風和え 吸い物・スイカ	豚肉と玉ねぎの煮物 豆腐の野菜あんかけ 和風チャウダー・漬物
21 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	かしわめし・魚のおろ し煮・五目オランダ煮 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
22 金	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 南瓜煮・なます	冷やし中華・おにぎり 煮しめ盛り合せ ポテトサラダ・ルツ	魚の煮付け・ソフール 水菜のごま和え そばの吸い物
23 土	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 切干大根・和え物	魚の煮付け トマトサラダ 茶碗蒸し・バナナ	鮭の粕煮 ところてん 春雨の吸い物・漬物
24 日	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 春雨のきんぴら とろろ	五目焼きそば・おにぎ り・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 さっぱりカニポテト とろろ昆布の吸い物 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・ヤクルト 茄子煮・ごま和え	ゆで豚の酢味噌かけ ブロッコリーサラダ ミネストローネ・バナナ	豚しゃぶのおろし大根 わかめの酢の物 吸物・野菜ジュースゼリー
26 火	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 和え物・切干大根	赤飯・魚の塩焼き マカロニサラダ 豆乳みそ汁・バナナ	魚の味噌煮 蒸し茄子の酢醤油 モロヘイヤスープ・漬物
27 水	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 南瓜のうま煮 小松菜のナムル	私のこんだて 蒸鶏の梅きゅうりソース とうもろこしのムース 春雨の夏野菜サラダ あさりスープ・フルーツ	鶏肉のマーメイド煮 オクラとわかめ和え コーンスープ 漬け物
28 木	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト きゅうりの三杯酢 じゃが芋のカレー煮	鮭の香り寿司 煮しめ盛り合せ 鰹の吸い物・オレンジ おやつ 苺ババロア	カレイの煮付け ごま豆腐(酢味噌) 花麩の吸い物 漬け物
29 金	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト オランダ煮・和え物	魚のコーンマヨ焼き 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・うずら豆煮物 オクラとしめじ吸い物
30 土	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 蒸し茄子・金平	鮭のムニエル ツナとコーン酢の物 和風スープ・バナナ	鶏肉の黒酢煮 いり豆腐・漬け物 はんぺんと春雨吸物

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。

6/27の献立は
上野調理員の
考えた薬膳料理です。

吉富鳳寿園
平成30年6月こんだて表

