



# 6月



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・ヤクルト オランダ煮・和物	レタス巻き 鶏団子の煮込み けんちん汁・オレンジ	魚の田楽 とうもろこしのムース とろろ昆布吸い物
2 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 春雨の金平 とろろ	うなぎ丼 豆腐の野菜あんかけ 花麩の吸物・りんご <b>おやつ だら焼き</b>	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
3 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三杯酢・南瓜煮	かしわめし 鯛の塩焼き・茄子煮 素麺の吸い物・ルゾ	豚肉の味噌焼き カニの卵蒸し寄せ きのこコンソメスープ
4 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき煮・和え物	焼き鮭のとろろあん 茄子の煮浸し 茶碗蒸し・バナナ	グリンピースのそばろ 丼・小松菜の煮浸し スープ・ヨーグルト
5 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆・サラダ	団子汁・△・スイカ 煮しめ盛り合わせ トマトもずく和え	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
6 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大根おろし 茄子のそばろ煮	<b>お弁当 梅じゃこご飯・サラダ 野菜炒め・出巻玉子 吸物・スイカ・ケーキ</b>	魚の彩りあんかけ 水菜とえのきの酒蒸 なめこめかぶみそ汁 <b>おやつ タイヤキ</b>
7 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干煮・和え物	海老のちらし寿司 煮しめ盛り合わせ 鯛の吸い物・バナナ	魚の煮付け 黒ごま豆腐(酢味噌) けんちん汁・漬け物
8 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 五日煮・ごま和え	お好み焼き・おにぎり 長芋ともずくの酢物 サラダ・吸物・バナナ	マーボー豆腐 春雨とハムの酢の物 スープ・漬け物





	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子のそぼろ煮 オクラとしらす和え	冷やし素麺・おにぎり うなぎのとろろかけ 枝豆腐・スイカ <b>おやつ ぶどうゼリー</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
10月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・酢の物	いなり寿司・スイカ 鶏肉とごぼうの煮物 もずくのかき玉汁	いわしの甘露煮 オクラとえのき和え 豆腐薄くず汁・漬物
11火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢の物・高野煮	桜えびご飯・ポテサラ ゆで豚の酢味噌かけ スープ・スイカ	鶏肉の柔らか煮 水菜とえのき酒蒸し 和風スープ・漬け物
12水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト がんも煮・和物	豆ごはん・うざく 太刀魚の塩焼・ルヅ なめこめかぶみそ汁	カレイの煮付け とろろ・野菜ゼリー 小松菜豆乳スープ
13木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜とツナ煮物 オクラとしらす和え	とり天・オレンジ 春雨とハムの酢の物 山芋のかき玉汁 <b>おやつ ロールケーキ</b>	白身魚のムニエル ほうれん草のマヨポン 和え・コーンスープ 漬け物
14金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト そぼろ煮・ごま和	三色サンドイッチ 鶏肉とごぼうの煮物 トマトスープ・スイカ	きのこ牛肉の煮物 とうもろこしのムース オクラとしめじ吸い物



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
15 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・里芋煮	枝豆みょうがご飯 サバの塩焼き・サラダ 素麺の吸い物・スイカ	魚の煮付け ブロッコリー明太和え オクラスープ・漬物
16 日	ミニパン・ヤクルト コーンスープ ポークビーンズ わかめサラダ	チキンカレー はんぺんサラダ かき玉スープ・ヨーグルト <b>おやつ コーヒーゼリー</b>	三色丼 トマトサラダ 南瓜のミルク煮 カニとオクラ吸い物
17 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野煮・ナムル	カレイの煮付け 枝豆とみかん和え物 茶碗蒸し・バナナ	マーボー豆腐 春雨サラダ・漬け物 豆腐とえのき吸い物
18 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・ひじき煮	豆腐とアボカドハン バーグ・サラダ オクラスープ・スイカ	うなぎの柳川風煮 小松菜とツナ和え 吸い物・漬け物
19 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト サラダ・カレー煮	鮭の塩焼き(外外) トマトの韓国風和え 素麺の吸い物・スイカ	豚肉と玉ねぎ煮物 豆腐の野菜あんかけ めかぶみそ汁・漬物
20 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじきの煮物 オクラのポン酢和	牛肉と舞茸ご飯 魚のおろし煮・五目煮 牛乳みそ汁・バナナ <b>おやつオレンジゼリー</b>	鶏肉の梅酢煮 茄子のトマト煮 たまごのスープ 漬け物
21 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・なます	冷やし中華・おにぎり 煮しめ盛り合わせ 枝豆豆腐・オレンジ	魚の煮付け・漬け物 水菜とえのき酒蒸し そばの吸い物・漬物
22 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜のいとこ煮 きゅうりの酢の物	<b>私の献立</b> <b>もずく丼・もずくゼリー</b> <b>もやし甘酢炒め</b> <b>アスパラの茶碗蒸し</b>	鮭の粕煮 ところてん はんぺんの吸物 スイカ
23 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 春雨の金平 とろろ	五目焼きそば・おにぎり り・小松菜のごま和え 二郎玉スープ・スイカ <b>おやつ フルーチェ</b>	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

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
24 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 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・スイカ	牛肉のコロッケ わかめサラダ 中華風スープ・漬物
25 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 和え物・煮浸し	赤飯・鯛の塩焼き マカロニサラダ 明太みぞれ汁・バナナ	魚の味噌煮・漬け物 蒸し茄子(酢醤油) モロヘイヤスープ
26 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ナムル・南瓜煮	あさりご飯・ポテサラ きのこ牛肉の煮物 吸い物・バナナ	鶏肉のマーメレード煮 オクラとわかめ和え コンソメスープ・漬物
27 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト じゃが芋のカレー 煮・大根おろし	鮭の香り寿司 煮しめ盛り合わせ 鱧の吸い物・スイカ <b>おやつ 苺ババロア</b>	カレイの煮付け ごま豆腐(酢味噌) 花麩の吸い物 漬け物
28 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 和え物・五目煮	魚の煮付け 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・うずら豆煮 オクラの吸い物
29 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 蒸し茄子・金平	鮭のムニエル・スイカ ツナとコーンの酢の 物・和風スープ	鶏肉の黒酢煮 じゃが芋のカレー煮 豆乳スープ・漬け物
30 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト とろろ 大豆と昆布煮物	冷やし中華・おにぎり がんもの含め煮・スけ とうもろこしのムース <b>おやつ 水ようかん</b>	魚の味噌煮 ほうれん草のマヨポン 和え・吸い物 漬け物


 6/22の献立は  
 上野調理員の考えた  
 献立です。
 

特別養護老人ホーム  
 吉富鳳寿園  
 令和元年6月献立表