杉の郷　6月献立表

						6月1日(金)	6月2日(土)
朝						バターロールパン ミルクココア マンゴープリン ジャム	ご飯 みそ汁(麩、ねぎ) 切干大根の煮物 ふりかけ しば漬け
昼						ご飯 牛肉と野菜炒め 筑前煮 枝豆のおろし和え みそ汁(キャベツ)	ご飯 ポークピカタ 大根とツナの煮物 ほうれん草サラダ 豆腐とねぎのスープ
夕						ご飯 魚のあんかけ とりささ身の和え物 人参の炒り煮	ご飯 ソーメンチャンプルー 里芋の味噌煮 ブロッコリーの胡麻辛子和え
	6月3日(日)	6月4日(月)	6月5日(火)	6月6日(水)	6月7日(木)	6月8日(金)	6月9日(土)
朝	クリームパン フルーツミックスジュース ヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー牛乳 プレーンオムレツ ジャム	ご飯 みそ汁(麩、ねぎ) 大豆と昆布のうま煮 ふりかけ 佃煮昆布	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー マンゴープリン ジャム	ご飯 みそ汁(わかめ、ねぎ) 鶏肉のきんぴら(朝用) ふりかけ たくあん漬け
昼	ご飯 鮭のムニエル ほうれん草とベーコンの油炒め かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁(油揚げ、わかめ)	ワカメ御飯 お好み焼き 小松菜と竹輪のソテー 冷ややっこ みそ汁(なす、ﾐﾖｳｶﾞ)	ご飯 ハンバーグ ちくわの味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ和 ブロッコリーの胡麻辛子和え みそ汁(玉葱、板ふ)	ご飯 ネギポンから揚げ レタスと温泉卵のシーザーサラダ 切干大根の田舎煮 みそ汁(豆腐、わかめ)	ご飯 きつねうどん 牛肉の生姜煮 小松菜のおひたし カルピス寒天	ご飯 たらのタルタルソースかけ ジャーマンサラダ 胡瓜と山芋の酢の物 かき玉汁	ご飯 牛肉とﾋﾟｰﾏﾝ千切炒め かぼちゃの小倉煮 ほうれん草の煮びたし かき玉汁
夕	他人丼 オクラのゆかり和え 清汁(豆腐) しば漬け	ご飯 豚肉の七味焼き ツナじゃが いんげんのきんぴら	ご飯 赤魚の煮つけ 卵豆腐しめじあんかけ にらレバー炒め	ご飯 さばの葱みそ焼き 油揚げのおろし煮 ちんげんさいの生姜醤油和え	ご飯 魚のマリネ キャベツの炒め物 うの花煮	ご飯 鶏肉のホイル焼き にらともやしの卵とじ 大豆の昆布煮	ご飯 あじの塩焼き 厚揚げとキャベツの味噌炒め 玉ねぎとカニカマの胡麻ダレサラ
	6月10日(日)	6月11日(月)	6月12日(火)	6月13日(水)	6月14日(木)	6月15日(金)	6月16日(土)
朝	クリームパン 野菜と果物のジュース ヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー牛乳 ポテトサラダ ジャム	ご飯 みそ汁(油揚げ、もやし) 鶏肉のきんぴら(朝用) ふりかけ たくあん漬け	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン ミルクココア みかん缶 ジャム	ご飯 みそ汁(麩、ねぎ) うの花煮 ふりかけ 佃煮昆布
昼	ご飯 鮭の照り焼き 野菜ソテー 里芋の煮物 豚　汁	ご飯 油淋鶏 がんもどきの野菜あん ほうれん草とツナのサラダ みそ汁(油揚げ、ｷｬﾍﾞﾂ)	山菜おこわ かれいの照り焼き 胡瓜とハムの酢の物 変わりきんぴら かき玉汁	ご飯 あじの南蛮漬け 小松菜の菜種和え こんにゃくの土佐煮 わかめとワンタンのスープ	ご飯 冷やし中華 えびシューマイ 杏仁豆腐	ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き もやしのわさび醤油和え しそ納豆 みそ汁(玉葱、板ふ)	ご飯 豚肉の冷しゃぶ キャベツの炒め物 人参とかまぼこサラダ みそ汁(豆腐、みつば)
夕	ご飯 焼きそば 小松菜ともやしのピリ辛和え 白和え豆腐	ご飯 鯖のサラダ仕立て じゃが芋の甘煮 塩昆布の和え物	ご飯 豚肉の中華味噌炒め 春雨と胡瓜の酢の物 卵豆腐	ご飯 鶏肉の甘酢炒め ひじきと竹輪の煮物 金時豆	ご飯 さばといんげんのみそ煮 かぼちゃのそぼろ煮 桜えびの和え物	ご飯 とり肉のしょうが煮 厚揚げの卵とじ ナムル	ご飯 さばのみそ煮 小松菜の菜種和え 五目きんぴら
	6月17日(日)	6月18日(月)	6月19日(火)	6月20日(水)	6月21日(木)	6月22日(金)	6月23日(土)
朝	あんぱん フルーツミックスジュース ヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー牛乳 ポテトサラダ ジャム	ご飯 みそ汁(油揚げ、わかめ) 切干大根の煮物 ふりかけ しば漬け	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー マンゴープリン ジャム	ご飯 みそ汁(豆腐、ねぎ) うの花煮 ふりかけ たくあん漬け
昼	ご飯 鮭のムニエル 豆腐炒め 小松菜のおひたし 豚　汁	ご飯 揚げだし鶏天 厚揚と切干大根の煮物 いかとインゲンの梅肉和え みそ汁(豆腐、えのき)	ご飯 かじきのチーズのせピカタ スパゲッティサラダ 小松菜の胡麻和え みそ汁(油揚げ、玉葱)	菜めし [A]カップヌードル [B]どん兵衛(かき揚げ天ぷら) [C]日清焼そばU.F.O ブロッコリーサラダ、わらびもち	ご飯 カレイのから揚げ 里芋とイカの煮物 胡瓜とみょうがの甘酢和え みそ汁(油揚げ、ｷｬﾍﾞﾂ)	ご飯 ひじきハンバーグ ほうれん草とツナのサラダ オクラ納豆 みそ汁(ﾄﾛﾛ昆布、ﾈｷﾞ)	ご飯 赤魚のきのこソースかけ ツナじゃが ちくわの味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ和 みそ汁(豆腐、ねぎ)
夕	三色丼 春雨の炒め物 じゃが芋の甘煮 吸い物(しめじ)	ご飯 魚のあんかけ 野菜ソテー とうろく豆煮	ご飯 豚肉の炒め煮 シーチキンのドレッシング和え 福袋煮	ご飯 さしみ にらレバー炒め かぼちゃの小倉煮	ご飯 すきやき風煮 コーン和え 白和え豆腐	ご飯 さば塩焼き じゃが芋とにんにくの茎の炒め物 炒り卵	ご飯 茹で鶏と胡瓜の胡麻和え 絹さやと鶏ささみの玉子とじ 長いものエビあんかけ
	6月24日(日)	6月25日(月)	6月26日(火)	6月27日(水)	6月28日(木)	6月29日(金)	6月30日(土)
朝	クリームパン りんごストレートジュース ヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー牛乳 プレーンオムレツ ジャム	ご飯 みそ汁(油揚げ、もやし) 鶏肉のきんぴら(朝用) ふりかけ 佃煮昆布	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン ミルクココア カットりんご ジャム	ご飯 みそ汁(豆腐、ねぎ) じゃが芋と鶏そぼろ煮(朝) ふりかけ しば漬け
昼	ご飯 とり肉の甘辛煮 豆腐のごまあんかけ もやしとハムの辛子醤油和え みそ汁(油揚げ、玉葱)	ご飯 あじのつみれ揚げ レタスと温泉卵のシーザーサラダ いんげんのきんぴら みそ汁(玉葱、板ふ)	青紫蘇とじゃこご飯 なすのおろし揚げ 鯵と胡瓜の酢味噌和え 赤だし	ご飯 豚肉のしょうが焼き 三色いなりの煮物 えのき茸のおろし和え みそ汁(なす、ﾐﾖｳｶﾞ)	ご飯 ピーマン肉詰め マカロニサラダ 野菜ソテー みそ汁(キャベツ)	夏野菜カレー グリーンサラダ デザートムース　ぶどう味	ご飯 チンジャオロースー(カレー味) くらげの酢の物 カリフラワーのマヨネーズかけ ワカメスープ
夕	カレーライス 和風サラダ バナナ チョコウエハース	ご飯 カニ玉 焼ぎょうざ ちんげんさいの生姜醤油和え	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 桜えびの和え物 ゴーヤの梅酢和え	ご飯 さわらの西京焼き 鶏レバーの炒め煮 春雨と胡瓜の酢の物	ご飯 鯖のサラダ仕立て かぼちゃの小倉煮 オクラのゆかり和え	ご飯 ポークチャップ 切干大根の田舎煮 キャベツの炒め物	ご飯 あじの塩焼き ウインナーソテー 小松菜と油あげの煮浸し