

杉の郷 6月献立表

							6月1日(土)
朝							バターロールパン 牛乳 チーズサラダ
昼							ご飯 さば塩焼き 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 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2日(日)	6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6月8日(土)
朝	クリーム小町 野菜と果物のジュース ヨーグルト	ご飯 みそ汁 じゃが芋と鶏そぼろ煮(朝) ふりかけ、佃煮昆布	バターロールパン コーヒー牛乳 プレーンオムレツ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 うの花煮 ふりかけ、佃煮昆布	バターロールパン コーヒー ミックスフルーツ	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ
昼	ご飯 鮭のムニエル ひじきとツナの甘辛煮 キャベツの炒め物 みそ汁(油揚げ、わかめ)	梅しそごはん 焼きそば なまり節と大根おろし みそ汁(なす、ミョウガ) オレンジ寒天	ご飯 エリンギハンバーグ ちくわの味噌マヨネーズ和 ブロッコリーの胡麻辛子和え みそ汁(玉葱、板ふ)	ご飯 魚のフライ カレー風味ポテトサラダ 切干大根の田舎煮 みそ汁(豆腐、わかめ)	ご飯 チキン南蛮 小松菜ともやしのピリ辛和え こんにゃくの土佐煮 みそ汁(キャベツ)	ご飯 ぶりの照り焼き なすとピーマンのみそ炒め マカロニサラダ みそ汁(トロ昆布、ネギ)	ご飯 牛肉とピーマン千切炒め かぼちゃの小倉煮 ほうれん草の煮びたし かき玉汁
夕	白和え豆腐 ワカメスープ しば漬、チョウウエハース	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 鶏肉の甘酢炒め 油揚げのおろし煮 ちんげんさいの生妻醤油和え	ご飯 かれないの蒲焼き 大根とツナの煮物 豆腐とわかめの和え物	ご飯 豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め 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ダ
	6月9日(日)	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)
朝	クリーム小町 野菜と果物のジュース ヨーグルト	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物 ふりかけ、佃煮昆布	バターロールパン コーヒー牛乳 ツナサラダ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁(油揚げ、わかめ) 鶏肉のきんぴら(朝用) ふりかけ、たくあん漬	バターロールパン ミルクココア カットりんご	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ
昼	ご飯 さばといんげんのみそ煮 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、キャベツ)	シーフードカレー アスパラガスのサラダ フルーツ寒天	しらす丼 なすのおろし揚げ ツナときゅうりのバンバンジー たくあん漬 みそ汁(豆腐、なめこ)	ご飯 肉コロッケ 冷ややっこ いかとインゲンの梅肉和え 赤だし	ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き がんもどきの野菜あん しそ納豆 みそ汁(玉葱、板ふ)	ご飯 豚肉の冷しゃぶ マカロニサラダ もやしのわさび醤油和え みそ汁(油揚げ、わかめ)
夕	親子丼 もやしのわさび醤油和え きゅうりワカメ酢の物 けんちん汁	ご飯 赤魚の卸煮 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 魚の蒲焼き 小松菜とエリンギのごま炒め とりさき身の和え物	ご飯 すきやき風煮 厚揚げの卵とじ ナムル	ご飯 かれないの煮つけ ピーマンとベーコンのソース炒め 人参の白和え
	6月16日(日)	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)
朝	デニッシュバター フルーツミックスジュース ヨーグルト	ご飯 みそ汁 小松菜のおひたし(朝用) ふりかけ・しば漬	バターロールパン コーヒー牛乳 ポテトサラダ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 うの花煮 ふりかけ・佃煮昆布	バターロールパン ぶどうのカルピス カットりんご	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ
昼	ご飯 さわらのムニエル 豆腐炒め 小松菜のおひたし 豚汁	ご飯 ブルコギ 大根と人参のおかか和え 胡瓜とみょうがの甘酢和え みそ汁(豆腐、えのき)	ご飯 なすのチーズ焼き スパゲッティサラダ 小松菜の胡麻和え シラスのかき玉汁	ご飯 冷やし中華 カニシューマイ 杏仁豆腐	ご飯 鮭の照り焼き カレー風味ポテトサラダ イカとオクラの納豆和え みそ汁(キャベツ)	梅風味の菜飯 三色いなりの煮物 酢みそ和え 赤だし	ご飯 赤魚のきのこソースかけ 塩昆布の和え物 ブロッコリーの胡麻辛子和え みそ汁(シヤガイモ、ワカメ)
夕	三色丼 キュウリとカニカマ酢の物 吸い物(花魁)	ご飯 魚のあんかけ ソーセージと小松菜のオニオン炒め 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 豚肉とキャベツのウスターソース炒め 大根とツナの煮物 胡瓜と山芋の酢の物	ご飯 肉豆腐 野菜の玉子とじ炒め もやしとハムの辛子醤油和え	ご飯 茹で鶏と胡瓜の胡麻和え ほうれん草とベーコンの油炒め 長いものエビあんかけ
	6月23日(日)	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)
朝	デニッシュチョコ りんごストレートジュース ヨーグルト	ご飯 みそ汁 竹の子のおかか和え(朝用) ふりかけ・しば漬	バターロールパン コーヒー牛乳 プレーンオムレツ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 はるさめサラダ(朝用) ふりかけ・佃煮昆布	バターロールパン コーヒー マンゴープリン	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ
昼	ご飯 鶏肉の照り焼き 野菜の玉子とじ炒め トマトときゅうりのごま和え みそ汁(油揚げ、玉葱)	ご飯 おろしハンバーグ コーンとえ いんげんのきんぴら みそ汁(玉葱、板ふ)	おにぎり サラダうどん 冬瓜と厚揚げの煮物	ご飯 あじのつみれ揚げ 玉子とピーマン、ハムの炒め物 なすのサラダ みそ汁(豆腐、えのき)	[A]照り焼きバーガー [B]フィッシュバーガー [共]フライドポテト オニオンリング [共]菜果サラダ [共]カルピス	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(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	ハヤシライス ガーリックベーコンサラダ バナナ チョウウエハース	ご飯 カニ玉 焼きようざ 豆腐とニラの炒め物	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 小松菜ともやしのピリ辛和え 玉ねぎとカニカマの胡麻ダレサラダ	ご飯 ポークチャップ ちんげんさいの粒マスタード和え 春雨と胡瓜の酢の物	ご飯 鯖のサラダ仕立て インゲンとさつまあげの煮もの オクラのゆかり和え	ご飯 セロリと豚肉の炒め物 ひじきと大豆の煮物 きゅうりワカメのキムチ和え	ご飯 あじの塩焼き ウインナーソテー 小松菜と油揚げの煮浸し
	6月30日(日)						
朝	デニッシュチョコ りんごストレートジュース ヨーグルト						
昼	ご飯 さばのみそ煮 五目きんぴら 胡瓜と山芋の酢の物 豚汁						
夕	他人丼 小松菜とカニかまのソテー しらす干し和え みそ汁(鮓、みつば)						