

2020

こ こん だ て ひ よ う

6月

	日	月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	土 6日	
朝		御飯 厚焼卵 インゲンの和え物 すまし汁(白ねぎ、葉大根) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ジャーマンホト 白菜のサラダ スープ(水菜、コーン) 牛乳	御飯 里芋と人参の煮物 豆サラダ 味噌汁(玉葱、わかめ) 牛乳	御飯 レンコンと竹輪の炒め煮 アスパラのゆかり和え すまし汁(蒲鉾、水菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 豆と挽肉のトマト炒め カリフラワーのサラダ スープ(南瓜、葉大根) 牛乳	御飯 玉子ロール 小松菜のお浸し 味噌汁(しめじ、玉ねぎ) 牛乳	
昼		御飯 生揚げと青梗菜のオイスターソース 冬瓜のひすい煮 トマトと玉葱のサラダ 和梨缶	御飯 茄子と豚肉の味噌炒め さつま芋のレモン煮 オクラのお浸し フルーツカクテル缶	とろろうどん 切干大根と鶏の煮物 茹かハートのサラダ ハイン缶	御飯 鶏肉の胡麻味噌焼き アスパラとピーマンのソテー 春雨の中華サラダ ミカン缶	御飯 肉豆腐 青梗菜とアサリの炒め物 大根とワカメの酢の物 白桃缶	御飯 蒸魚のタルタルソースかけ 付け合せ ふきと油揚げの煮物 茄子のトレッシグ かけ マンゴー缶	
夕		御飯 鶏肉の蒸し焼き きんぴらごぼう ハンバーグサラダ 味噌汁(ニラ、玉ねぎ)	御飯 魚の梅ソース 車麩のそぼろあんかけ ホウレン草のピーナツ和え 味噌汁(もやし、青ねぎ)	御飯 ミートボールのコンソメ煮 マカロニソテー(カレー) ブロッコリーのチーズサラダ 豆のポタージュ	御飯 えび玉あんかけ 茄子の炒り煮 オクラの和え物 味噌汁(さつま芋、青ねぎ)	御飯 魚のハーブグリル 付け合せ スツキニのガーリックソテー じゃが芋のサラダ コンソメスープ(キャベツ、セロリ)	御飯 青椒鶏肉絲 白菜とさつま揚げの煮浸し かぶの中華和え 中華スープ(豆腐、干しエビ)	
		7日	8日	9日	10日	11日	12日	
朝		御飯 ハンパンの煮物 くるみお和え すまし汁(花麩、葉大根) 牛乳	御飯 茄子とピーマンの鍋しぎ 豆サラダ すまし汁(玉葱、青ねぎ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ホウレン草とウイナーの炒め物 キャベツとカニカマのサラダ スープ(人参、玉ねぎ) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 モロヘイヤのお浸し 味噌汁(麩、水菜) 牛乳	御飯 白菜の卵とじ アスパラのトレッシグ和え 味噌汁(ワカメ、白ねぎ) 牛乳	御飯 竹輪の野菜炒め モヤシのサラダ すまし汁(花麩、葉大根) 牛乳	
昼		御飯 豚肉の生姜焼 里芋の田菜 ホウレン草と蒲鉾のサラダ リンゴ缶	御飯 鶏と車麩の煮物 小松菜と竹輪の炒め物 スパゲティサラダ ミカン缶	御飯 魚の照焼き ぜんまいの煮物 ゆかり和え(カブ) マンゴー缶	枝豆御飯 イワシフライ 梅煮 ゆかり和風サラダ 黄桃缶	御飯 揚出し豆腐海老あんかけ 冬瓜とハートの炒め ホウレン草の磯和え ハイン缶	御飯 魚の甘辛煮 小松菜と生揚げの炒め物 トマトと玉葱のサラダ リンゴ缶	御飯 筑前煮 エビとアスパラの塩炒め 白菜のくるみお和え フルーツカクテル缶
夕		御飯 生揚げの卵とじ カリフラワーの炒め オクラのボン酢和え 味噌汁(大根、菜の花)	御飯 イカ団子と野菜の炒め 南瓜と豚肉の炒め煮 チンゲン菜の辛子和え オクラのボン酢和え すまし汁(とろろ昆布、しめじ)	御飯 豆腐の中華うま煮 シューマイ インゲンの中華トレッシグ 中華スープ(ヤングコーン、ニラ)	御飯 豚肉のソース炒め なすの揚げ煮 カリフラワー小松菜の胡麻和え すまし汁(蒲鉾、絹さや)	御飯 豚肉の漬焼き・オロン添え 人参ソシリ さつま芋サラダ 味噌汁(菜の花、玉ねぎ)	御飯 鶏肉のハン粉焼き 付け合せ カレー風味煮 キャベツのソテー コンソメスープ(マッシュルーム、セロリ)	御飯 魚すり身の松風焼き なすのくす煮 キュウリと大根のサラダ 味噌汁(南瓜、玉ねぎ)
		14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
朝		御飯 カブの炒め 小松菜のシラス和え 味噌汁(玉ねぎ、畑菜) 牛乳	御飯 菜の花とえびの炒め物 モヤシの胡麻トレッシグ 味噌汁(揚げなす、葉大根) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ミートお浸し オクラお浸し コンソメスープ(玉ねぎ、マッシュルーム) 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 青梗菜の和え物 味噌汁(玉ねぎ、ほうれん草) 牛乳	御飯 切干大根の炒り煮 小松菜の和え物 味噌汁(南瓜、畑菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ブロッコリーとピーマンの炒め物 スパゲティサラダ スープ(水菜、もやし) 牛乳	御飯 かぶと人参の煮物 豆サラダ 味噌汁(玉ねぎ、麩) 牛乳
昼		御飯 カニ玉 ホウレン草の炒め煮 カリフラワーの中華トレッシグ 和梨缶	御飯 豆腐ステーキ・メンタイソース 付け合せ 肉じゃが(豚肉) ゆかり風味(モロヘイヤ) 黄桃缶	御飯 タラのバーベキューソース焼き 付け合せ カリフラワーソテー インゲンのサラダ リンゴ缶	御飯 蒸魚の南蛮漬風 茄子の香味炒め 春雨サラダ 和梨缶	御飯 高野豆腐の卵とじ 五目きんぴら 菜の花の辛子和え フルーツカクテル缶	御飯 回鍋肉 豆腐の煮物 かぶのレモン和え リンゴ・ヨーグルト	御飯 鶏肉の竜田揚げ さつま芋のレーズン煮 モヤシのゴマ酢和え マンゴー缶
夕		御飯 魚の南部焼き さつま芋の甘煮 オクラの生姜和え 味噌汁(豆腐、わかめ)	御飯 魚のトマトソース コンソメ煮 マカロニサラダ コーンポタージュ	御飯 ネギ塩チキン 付け合せ ひじきの煮物 茹かハートのサラダ 味噌汁(麩、畑菜)	御飯 ゴヤと豆腐の炒め物 カニ風味あんかけ モヤシの中華和え 中華スープ(ヤングコーン、ニラ)	御飯 魚の有馬焼き 鶏と車麩の煮物 白菜のサラダ すまし汁(そうめん、葉大根)	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 青梗菜の炒め物 カリフラワーのサラダ 味噌汁(じゃが芋、オクラ)	御飯 蒸魚の中華タケカ ピーマン炒め モロヘイヤの中華和え 中華スープ(ワカメ、ヤングコーン)
		21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
朝		御飯 厚焼卵 じゃが芋のサラダ すまし汁(とろろ昆布、青ねぎ) 牛乳	御飯 魚の梅煮(イワシ) 青梗菜のなめ茸和え 味噌汁(白菜、にら) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン なすとピーマンのソテー カリフラワーとコーンのサラダ スープ(えのき、菜の花) 牛乳	御飯 玉子ロール キャベツとワカメのサラダ すまし汁(庄内麩、青ねぎ) 牛乳	御飯 ホウレン草と車麩の煮物 モヤシのゆかり和え 味噌汁(揚げなす、油揚げ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ブレン・オムツ ごぼうサラダ スープ(玉ねぎ、コーン) 牛乳	御飯 炒り豆腐(ミックスダブル) 小松菜のシラス和え 味噌汁(庄内麩、ひらたけ) 牛乳
昼		かき揚げ 焼豆腐としめじの煮物 ホウレン草とトマトのサラダ 杏仁豆腐	御飯 蒸し餃子の中華ダレ 薩摩揚げとセロリの炒め物 春雨の中華サラダ 白桃缶	御飯 豚肉と生揚げの甘辛煮 大根の千切り炒め 南瓜のサラダ ミカン缶	御飯 エビと野菜のオイスターソース炒め さつま芋の甘辛煮 モヤシとピーマンの酢の物 ヨーグルト・フルーツソース	御飯 魚のヒカタ カリフラワーの炒め 青梗菜のサラダ リンゴ缶	冷し中華 かにシューマイ セミンのナムル ハイン缶	御飯 魚のマヨマスタード焼き スパゲティソテー オクラとコーンのサラダ 黄桃缶
夕		御飯 豚肉のヒリ辛炒め 冬瓜の煮物 アスパラのピーナツ和え 味噌汁(揚げなす、畑菜)	御飯 千草焼卵 付け合せ レンコンと切昆布の炒り煮 インゲンの生姜和え 味噌汁(麩、舞茸)	御飯 魚のバター醤油焼き マカロニのトマト煮 ホウレン草のお浸し コンソメスープ(マッシュルーム、水菜)	御飯 鶏肉のマーマレード照焼き イカ団子と野菜のコンソメ煮 カブとミソパの和え物 味噌汁(オクラ、白ねぎ)	御飯 冷しゃぶ 竹輪の煮物 アスパラの中華和え すまし汁(花麩、舞茸)	御飯 魚のおぼろ昆布蒸 菜の花の炒め物 ポトフサラダ 味噌汁(なめこ、かぶ)	御飯 豆腐ハンバーグ 付け合せ ブロッコリーのチーズ焼 なすの生姜和え コンソメスープ(セロリ、水菜)
		28日	29日	30日	  <p>※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容を掲載させていただきます。</p>			
朝		御飯 大根の煮物 豆サラダ 味噌汁(あさり、万葱) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン チーズ入りスクランブル モヤシのお浸し 味噌汁(大根、にら) 牛乳					
昼		御飯 白身魚フライ 里芋の含め煮 人参サラダ 和梨缶	御飯 ホークチャップ 茄子の炒め煮 マカロニサラダ マンゴー缶					
夕		御飯 鶏肉のピーナツソースかけ 付け合せ 青梗菜と竹輪の煮浸し カブの梅和え すまし汁(ワカメ、白ねぎ)	御飯 魚と豆腐の煮付け 南瓜とピーマンのソテー ホウレン草のボン酢和え 味噌汁(インゲン、庄内麩)	御飯 豚肉のスタミナ炒め 冬瓜の味噌煮 春雨の酢の物 すまし汁(しめじ、葉大根)	 			