

# 月間予定献立表(H26 6月)

栄養士 山下純子

日	曜日	朝 食	昼 食	夕 食
1	月	パン 味噌汁 ウインナーソーテー ヨーグルト	ご飯 魚の南蛮漬け 長いもの寒天よせ ごま和え	ご飯 チャンプルー ブロッコリーあんかけ 味噌汁
2	火	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト	ご飯 鶏肉の梅照り焼き 大根そーめん 酢の物	ご飯 肉じゃが ナムル 味噌汁
3	水	パン 味噌汁 卵とじ ヨーグルト	ご飯 回鍋肉 さつまいものくずし煮 中華スープ	ご飯 魚のカレームニエル 大豆煮 味噌汁
4	木	パン 味噌汁 白菜煮 ヨーグルト	おにぎり(コーン) 冷やし中華 レバー炒め トマトゼリー	ご飯 筑前煮 辛子和え 味噌汁
5	金	パン 味噌汁 野菜のコンソメ煮 ヨーグルト	洋風すし 焼き魚 茄子の含め煮 吸い物	ご飯 酢豚 辛子和え 中華スープ
6	土	パン 味噌汁 卵とじ ヨーグルト	ご飯 クリームコロッケ 煮物 味噌汁	ご飯 厚揚げの味噌炒め 白菜のごま酢和え 吸い物
7	日	パン 味噌汁 そばろ煮 ヨーグルト	ロールパン ビーフシチュー 目玉焼き フルーツ	ご飯 ゴマ味噌煮 お浸し スープ
8	月	パン 味噌汁 カレー炒め ヨーグルト	ご飯 鶏肉のナゲット風 田舎煮 味噌汁	ご飯 八宝菜 甘辛煮 中華スープ
9	火	パン 味噌汁 ツナサラダ ヨーグルト	ご飯 魚の味噌煮 紅白なます 煮豆	ご飯 ポテトオムレツ 煮物 味噌汁
10	水	パン 味噌汁 五目煮 ヨーグルト	カレーライス 野菜サラダ 福神漬け スープ	清掃日 ご飯 豚肉の生姜焼き 冷や奴 けんちん汁
11	木	パン 味噌汁 洋風煮 ヨーグルト	ちらし寿司 野菜の煮物 ごま和え・フルーツ 吸い物	誕生会 ご飯 魚のおろし煮 おかか和え 味噌汁
12	金	パン 味噌汁 卵の花 ヨーグルト	ご飯 煮込みハンバーグ 生姜酢和え スープ	ご飯 牛肉とピーマン炒め お浸し 味噌汁
13	土	パン 味噌汁 金平ごぼう ヨーグルト	ご飯 豚肉の味噌やき いとこ煮 即席漬け	ご飯 魚の炊き合わせ 酢の物 味噌汁
14	日	パン 味噌汁 ジャーマンポテト ヨーグルト	親子丼 梅肉和え 煮豆 吸い物	ご飯 すき焼きふう煮 中華和え 味噌汁
15	月	パン 味噌汁 マカロニサラダ ヨーグルト	ご飯 魚の蒲焼き ポテトのボルトガル煮込み 味噌汁	ご飯 揚げだし豆腐 そばろ煮 味噌汁

16	火	パン 味噌汁 いんげん炒め ヨーグルト		ご飯 チキン南蛮 煮物 味噌汁		ご飯 しょうが煮 味噌和え かき玉汁	
17	水	パン 味噌汁 卵とじ ヨーグルト		麦ご飯 焼き魚 そばろ煮 ・ 梅干し 冷や汁		ご飯 ニラ入りハンバーグ 酢の物 スープ	
18	木	パン 味噌汁 甘辛煮 ヨーグルト		赤米おにぎり ぶっかけうどん おふくろ煮 フルーツ		ご飯 棒棒鶏 とも和え 味噌汁	
19	金	パン 味噌汁 マカロニサラダ ヨーグルト		新しょうがご飯 煮魚 蒸し茄子のわさび和え 吸い物		ご飯 豚のカレー焼き ジャガ芋の粉ふき煮 味噌汁	
20	土	パン 味噌汁 野菜炒め ヨーグルト		ハヤシライス 野菜サラダ フルーツ・福神漬け スープ		ご飯 かきあげ 冷や奴 味噌汁	
21	日	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト		ちらし寿司 炒り煮 ・ ごま和え しそゼリー 吸い物	父の日	ご飯 ゴマ味噌煮 酢の物 スープ	
22	月	パン 味噌汁 ほうれん草ソテー ヨーグルト		ご飯 スパイシー肉じゃが ピーナッツ和え もずく酢		ご飯 えびの和風チリソース 煮物 スープ	
23	火	パン 味噌汁 ツナサラダ ヨーグルト		ご飯 魚の味噌煮 ビーフン炒め 煮豆		ご飯 親子煮 ブロッコリーの天ぷら 吸い物	
24	水	パン 味噌汁 ケチャップ煮 ヨーグルト		ご飯 鶏のからあげ だし梅煮 すりながし汁		ご飯 牛肉と豆腐の煮込み 味噌和え スープ	
25	木	パン 味噌汁 ウインナーソテー ヨーグルト		いなり寿司 冷やしソーマン 夏野菜の辛子炒め フルーツ		ご飯 魚のおろし煮 おかか和え 味噌汁	
26	金	パン 味噌汁 キャベツの蒸し煮 ヨーグルト		ご飯 和風バーグきのこソース 枝豆豆腐 酢の物		ご飯 柳川風煮 レバーの甘辛煮 味噌汁	
27	土	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト		炒飯 チンジャオロース 即席しば漬け 中華スープ		ご飯 茹で鶏のわさびマヨソース 煮物 味噌汁	
28	日	パン 味噌汁 卵とじ ヨーグルト		サンドイッチ ホワイトシチュー 野菜サラダ ジュース		ご飯 煮魚 そばろ煮 味噌汁	
29	月	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト		ご飯 鶏肉の角煮風 酢の物 味噌汁		ご飯 豚肉のにんにく味噌炒め 煮浸し スープ	
30	火	パン 味噌汁 金平 ヨーグルト		ご飯 魚の天ぷら ふくめ煮 味噌汁		ご飯 えび玉 ゴマ和え 中華スープ	