

26年6月<予定献立表>

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
昼		梅しらすご飯 / プリの照り焼き エリンギと小松菜のソテー 牛乳豆腐 小エビと枝豆のマヨ和え 味噌汁(しめじ) メロン	魚のきのこソースかけ ごぼうと枝豆のサラダ ひじき煮 温野菜の梅肉かけ 卵スープ スイカ	海鮮ちゃんぽん 大根のレモン和え はんぺんのたらこ和え かのここんにゃく パン	かつおの竜田揚げ ごま豆腐 山芋のなめたけ和え ピーマンのおかか和え みそ汁(もやし) バナナ	手羽元の煮つけ 菜の花の辛子和え もやしとツナのゴマ酢和え とろろ汁 すまし汁(なす かにかま) ぶどう缶	ハヤシライス あざりと大根の煮物 そうめん豆腐 玉ねぎの梅かつお和え すまし汁(キャベツ) メロン
	8	9	10	11	12	13	14
昼		味噌とんかつ ゴーヤと茄子の味噌炒め もずくとトマトの酢の物 南瓜のごまマヨ和え すまし汁 スイカ	鶏のつくね煮 ほうれん草の和え物 きのこのとろろかけ なすとみょうがの酢の物 すまし汁(ちくわ) メロン	魚のマスタートソースかけ 切干し大根の煮つけ 枝豆豆腐 山吹和え すまし汁(もずく) バナナ	鮭の西京焼き 南瓜のおろしポン酢かけ 青梗菜とベーコンのソテー ニガウリのおかか和え すまし汁(ゆば なると) 夏みかん缶	おろしハンバーグ 小松菜の煮びたし マカロニサラダ セロリの梅肉和え きのこのスープ パン	魚のおろし煮 じゃが芋と竹輪の炒り煮 昆布のおかか煮 山芋とジャコと青じそのサラダ みそ汁(南瓜) バナナ
	15	16	17	18	19	20	21
昼		赤魚の煮つけ なすのミートソースかけ キャベツとみかんの酢の物 カリフラワーかにあんかけ すまし汁(もやし) バナナ	チキン南蛮 糸こんにゃくのソテー ゴマ豆腐 もやしの梅肉和え すまし汁(ゆば なると) パン	宝袋(ナス人参オクラ南瓜) 奴のねぎタレ 山芋のサーモン和え 大根じゃこ炒め みそ汁(なめこ) メロン	カレーライス もずくのおろし和え カリフラワー・ハムダレかけ インケンのツナマヨ和え ワカメスープ りんご	サバの味噌煮 胡瓜と焼き豚の辛子和え 白菜の酢の物 豆乳豆腐 すまし汁(玉ねぎ ワカメ) スイカ	おにぎり、きつねそば 青切昆布煮 鶏のレモン和え ホウレン草とまいたけの和えもの 桃缶
	22	23	24	25	26	27	28
昼		豚の治しゅうぶドレッシングかけ エビチリソース 山芋のなめたけ和え 大根のサーモンマリネ すまし汁(もずく) パン	魚のハンバーグ 里芋サラダ 切り干し大根の煮つけ アスパラ煮身酢かけ 味噌汁(なす) バナナ	冷麺 ゴーヤチャンプル さんまのおろし和え キャベツの酢の物 みかん缶	鶏ロースト 高野豆腐の詰め煮 きゅうりの梅味噌和え なすの辛子和え みそ汁(ごぼう) メロン	自身魚のムニエル マカロニと南瓜のサラダ 大根のかにかんかけ にがりとささみの酢の物 味噌汁(もやし) りんご	南瓜コロッケ 梅老と菜の花のソテー ブロッコリーのわさび和え 山芋カニカマ梅まぶし 白菜スープ パン
	29	30					
昼		レンコンのつくね煮 白和え とろろの酢の物 大根しそ和え みそ汁(なめこ) メロン					