



							6/1(日)赤飯の日
朝食	米飯 味噌汁 炒り豆腐 ゆずみそ 牛乳						米飯 味噌汁 冬瓜とさつま揚げの煮物 ふりかけ 牛乳
昼食	米飯 味噌汁 鶏のマーマレード煮 小松菜の煮浸し カリフラワードレッシングあえ						赤飯 味噌汁 カレーの煮つけ 白菜の柚子風味 レンコンの味噌炒め
おやつ							ブッセ
夕食							米飯 味噌汁 鶏肉の中華風五目あんかけ じゃが芋の含め煮 ツナサラダ
	6/2(月)	6/3(火)	6/4(水)	6/5(木)お誕生日フレンチ	6/6(金)麦入りご飯の日	6/7(土)	6/8(日)味噌汁ごはんの日
朝食	米飯 味噌汁 炒り豆腐 ゆずみそ 牛乳	米飯 味噌汁 鮭の塩焼き 梅びしお 牛乳	米飯 味噌汁 アンサンブルエッグ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 野菜のコンソメ煮 たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 ジャーマンポテト 納豆 牛乳	米飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 さつまいもの和風ミルク煮 のり佃煮 牛乳
昼食	米飯 味噌汁 鶏のマーマレード煮 小松菜の煮浸し カリフラワードレッシングあえ	米飯 味噌汁 かつ煮 野菜炒め 五色酢の物	米飯 中華スープ 八宝菜 シュウマイ フルーツ	サフランライス 渡り蟹のピスク 牛肉の赤ワイン煮 うたと和ビーマンのムースとコンソメライス	麦入りご飯 すまし汁 鰻の味噌焼 れんこんの土佐煮 キャベツとじゃこの和え物	米飯 味噌汁 豚肉とじゃが芋のオイスター炒め かぶのクリーム煮 ザーサイともやしのナムル	米飯 味噌汁 青菜ご飯 味噌汁 あじの南蛮漬け なすの鍋しぎ オクラの胡麻和え
おやつ	ミックスゼリー	厚切りパウム	いちごババロア	クレープ	きみしぐれ	カスタードワッフル	紅茶ケーキ
夕食	米飯 味噌汁 豚肉のスタミナ炒め ひじき煮 春雨サラダ	米飯 味噌汁 豆腐チゲ さつまいもとりんごの甘煮 ほうれん草の中華和え	米飯 味噌汁 さばの香味焼き 小松菜のお浸し かぼちゃのそぼろ煮	米飯 味噌汁 チキンマト煮 里芋の炒め煮 真砂和え	米飯 味噌汁 オムレツの和風あんかけ 大根とちくわの煮物 白菜のゆず和え	米飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 デンゲン菜と厚揚げのネ子和え 煮豆	米飯 味噌汁 鶏肉と大根のうま煮 金平蓮根 コールスローサラダ
	6/9(月) カレーの日	6/10(火)味噌汁ごはんの日	6/11(水)	6/12(木)味噌汁ごはんの日	6/13(金)	6/14(土)麺の日	6/15(日)父の日のおやつ
朝食	米飯 味噌汁 厚焼き玉子 ゆずみそ 牛乳	米飯 味噌汁 ひき肉と野菜の炒め煮 梅びしお 牛乳	米飯 味噌汁 ちくわと冬瓜の煮物 梅びしお 牛乳	米飯 味噌汁 野菜とソーセージのソテー 納豆 牛乳	米飯 味噌汁 ミネストローネ風煮込み たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 がんもの煮物 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 はんぺんの含め煮 ふりかけ 牛乳
昼食	根菜カレー 野菜スープ 人参サラダ ミックスフルーツ	ジャンバラヤ風ピラフ コンソメスープ 海苔サラダ 大根のそぼろ煮	米飯 味噌汁 鶏肉のねぎ塩炒め スパッパピースとエリンギの和え物	ひじきごはん 味噌汁 赤魚の煮付け 茄子と油揚げのおかか和え	米飯 ポタージュスープ はんぺんフライとコンコンロッケ ブロッコリーのサラダ しその実和え	米飯 ポタージュスープ はんぺんフライとコンコンロッケ ブロッコリーのサラダ フルーツ	米飯 ポタージュスープ ミートローフ リヨネーズポテト 大根サラダ
おやつ	今川焼き	ヨーグルトババロア	和のパンケーキ	マスカットゼリー	焼きプリンタルト	水ようかん	父の日：ロールケーキ
夕食	米飯 味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き ひじき煮 和風マカロニサラダ	米飯 味噌汁 干草焼き 南瓜のソテー ほうれん草のお浸し	米飯 味噌汁 蝦仁豆腐 カリフラワーとツナの和え物	米飯 味噌汁 春雨とひき肉の炒め物 パンキンサラダ レバーの甘露煮	米飯 味噌汁 鶏肉の照り煮 かぶのとろみ煮 カリフラワーオイスターマヨサラダ	米飯 味噌汁 カレーのみりん焼き ブロッコリーときこのソテー 山芋の酢の物	米飯 味噌汁 ぎざい豆腐 春菊と油揚げの和えもの 煮豆
	6/16(月) 麦入りごはんの日	6/17(火)	6/18(水) 井の日	6/19(木) 麺の日	6/20(金)	6/21(土)	6/22(日)
朝食	米飯 味噌汁 ブレンオムレツ ゆずみそ 牛乳	米飯 味噌汁 鮭の生姜油漬焼 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 切干大根の煮物 納豆 牛乳	米飯 味噌汁 野菜の和風ミルク煮 梅びしお 牛乳	米飯 味噌汁 豆腐と野菜の炒めもの たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 五目きんぴら のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 厚焼き玉子 ふりかけ 牛乳
昼食	麦入りご飯 鯖焼 里芋のごま味噌煮 もずく酢 どらやき	米飯 味噌汁 中華スープ 家常豆腐 レンコンのカレー風味煮 卵サラダ	豚丼 味噌汁 じゃが芋とみれの煮物 フルーツ	けんちんそば ふきの煮物 温野菜サラダ ジョア	米飯 味噌汁 豚肉と大根のべつ甲煮 ピーマンと茄子の煮浸し キャベツの甘酢和え カフェオレゼリー	米飯 ミネストローネ 南瓜コロッケ ブロッコリーとハムのソテー あじさいゼリー	米飯 コンソメスープ 鶏ムニエルタルタルソース マセドアンサラダ きのこの炒め物 もみじ饅頭
おやつ							
夕食	米飯 味噌汁 肉じゃが キャベツの塩昆布和え フルーツ	米飯 味噌汁 えび団子クリーム煮 ピーマンと南瓜のソテー ひじきサラダ	米飯 味噌汁 たらこのバター醤油焼き ささ身のみぞれ和え 煮豆	米飯 味噌汁 白身魚のフライ スタミナ炒め 海苔サラダ	米飯 味噌汁 オムレツきのこあんかけ チンゲン菜のソテー 湯葉キムチ	米飯 味噌汁 かきたま汁 赤魚の煮つけ はんぺんの磯揚げ もやしと胡瓜の和え物	米飯 味噌汁 豚野菜炒め ひじき煮 ほうれん草ピーナッツ和え
	6/23(月)	6/24(火) 井の日	6/25(水)	6/26(木) 麦入りごはんの日	6/27(金) カレーの日	6/28(土)	6/29(日)
朝食	米飯 味噌汁 冬瓜のそぼろ煮 ゆずみそ 牛乳	米飯 味噌汁 しんじょの含め煮 梅びしお 牛乳	米飯 味噌汁 ウィンナーのトマト煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 きのこ野菜のソテー 納豆 牛乳	米飯 味噌汁 里芋と麩の煮物 たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 卯の花 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 野菜と鶏肉ソーセージのソテー のり佃煮 牛乳
昼食	米飯 すまし汁 豚肉の香味炒め キャベツの炒め物 いんげんのゆず風味和え	味噌汁 すまし汁 三色しのだの煮物 小松菜の磯和え	米飯 コンソメスープ デミグラスソースハンバーグ カリフラワーの煮物 ポパイソテー	米飯 味噌汁 豚肉の梅風味煮 小松菜のナッツバター炒め フルーツ	麦入りご飯 味噌汁 豚肉の梅風味煮 小松菜のナッツバター炒め フルーツ	米飯 野菜スープ トマトとレタスのドレッシング和え フルーツヨーグルト	米飯 味噌汁 鶏肉と大根煮 春菊の煮浸し オクラの梅肉和え
おやつ	抹茶パンケーキ	いちごババロア	チョコワッフル	メイプルプテケーキ	芋ようかん	エクレア	ピーチゼリー
夕食	米飯 味噌汁 揚げだし豆腐 れんこんの炒り煮 ブロッコリーとえびのサラダ	米飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 草麩の卵とじ 水菜の香味和え	米飯 味噌汁 春雨とひき肉の炒め物 さつま芋の煮物 もやしのドレッシング和え	米飯 味噌汁 赤魚の煮付 里芋の土佐煮 いんげんのツナ和え	米飯 味噌汁 スペイン風オムレツ ピーマンのオイスターソース炒め 煮豆	米飯 味噌汁 鰻の照焼き マカロニサラダ 鶏レバーの甘露煮	米飯 味噌汁 豆腐のハンバーグ 冬瓜と鶏肉の田舎煮 なすの胡麻和え
	6/30(月)						
朝食	米飯 味噌汁 ひじき煮 納豆 牛乳						
昼食	米飯 すまし汁 鶏肉の野菜あんかけ ゴーヤチャンプル 白菜の塩昆布和え						
おやつ	たいやき						
夕食	米飯 すまし汁 カレイピザ焼 インゲンの炒り煮 さつまいもツナサラダ						