

# 【6月】普通食献立表



高齢者向け配食サービス

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
6月1日	ごぼうとベーコンのソテー 鶏大豆	豚肉のにんにく醤油焼き さつま揚げの味噌炒め 大根炊き 小松菜の辛子和え	サワラの甘酢あんかけ(60) 野菜のピーナツ和え 里芋のそば煮 シーザーサラダ(セバレート)	6月8日	五目ひじき 豆腐巾着	アリの生姜煮 アスパラソテー ニ色和え 大根のうま煮 蓮根きんぴら	ハヤシライス ミモザサラダ(セバレート) 福神漬け
6月2日	うぐいす豆 大根のえびあんかけ	サケのチャンチャン焼き(60) レンコンのじゃこ煮 じゃが芋のコンソメ煮 きのこソテー	牛肉とインゲンの炒め物 法蓮草のおひたし ナスのおろし煮 昆布の佃煮	6月9日	厚揚げ煮 若芽の明太子和え	豚のマヨネーズ炒め 土佐酢和え キャベツとハムの玉子炒め フキの煮物	白身魚フライ ヤングコーンソテー さつま芋のバター炒め 糸コンと鶏肉の煮物 小松菜の炒り菜
6月3日	ヘルシーチンジャオ 和風スバゲティー	鶏肉のチリソース炒め しろ菜の和え物 野菜ソテー 三杯酢和え	焼肉メンチ かぼちゃソテー フキのかか煮 彩りんじの炊き合せ(炊エビ)(4月~6月) 小松菜の柚子和え	6月10日	ジャンボ餃子 柚子大根	アカウオの甘酢あんかけ 切昆布煮 豚肉入り五目きんぴら マカロニサラダ	牛肉と根菜の煮物 ゴマドレサラダ(セバレート) 里芋ときのこのバターコンソメ炒め チンゲン菜とカニカマの和え物
6月4日	豆腐の和風煮 マーボー竹輪	アジの生姜煮(50) 花人参 ソナの玉子とじ ひじきと挽肉の炒め物 オクラの梅和え	韓国風焼肉炒め 柚子ドレサラダ(セバレート) さつま芋の彩り煮 チンゲン菜の胡麻和え	6月11日	ナスのトマトソース 高野の含め煮	味噌つくね 山菜煮 信田巻 野菜の山椒風味炒め 南瓜とハムのサラダ	サワラの磯辺焼き(45) 大根煮 法蓮草の辛子和え 昆布と豚肉の煮物 たたきごぼう
6月5日	ミニがんも 白菜のレモン酢和え	鶏肉のすき煮 ブルーソムツ豆(寒天入り) 里芋の中華煮 小松菜の磯和え	太刀魚のバジル焼き(45) コールスローサラダ 大焼売 豚肉とタケノコの炒め煮 法蓮草のナムル	6月12日	さつま芋のレモン煮 焼き豆腐の煮奴	タラの西京焼き(45) 味きゅうり だし巻き玉子 レンコン肉詰めフライ えのきのおろし和え	鶏肉のスパイス炒め 青菜のピーナツ和え いわしつみれ炊き合せ ひじきとこんにゃくの炒め煮
6月6日	野菜の塩炒め 若芽としらすの酢の物	海鮮八宝菜 ぜんまいと竹輪の煮物 さつま芋とレーズンの煮物 枝豆のおかか和え	豚チリ鍋風 ニラ玉あんかけ 南瓜のそば煮 春雨とハムのソテー	6月13日	海老いなり 法蓮草とハムのクリーム煮	豆腐ハンバーグ 竹の子と人参のおかか煮 パンパンジーサラダ(セバレート) じゃが芋といたけの煮物 インゲンの胡麻和え	白身魚(シルバー)のマリネ キャベツの塩炒め 牛肉と大根の甘辛煮 ワカメの青汁サラダ
6月7日	ナスの濃し れんこんの生姜炒め	ジュシーハンバーグ ベジタブルサラダ 法蓮草と油揚げの煮物 鶏肉と野菜のトマトソース煮 大根とカニカマの胡麻酢和え	タラのきのこあんかけ キャベツの沢庵和え 鮭じゃが 昆布豆	6月14日	中華風春雨サラダ うずら豆	鮭の塩焼き(50) バターコーン 青菜の彩り和え 田舎煮 キャベツのゆかり和え	豚キムチ フキと油揚げの炒り煮 親子煮 きんぴら

朝食			昼食			夕食			朝食			昼食			夕食		
6月15日	一夜漬け(白菜・人参) ジャーマンポテト	ミートオムレツ 塩枝豆 ごぼうと蓮根の甘酢和え カレー風味ソテー 春菊のナムル	サバの味噌煮 法蓮草の柚子醤油和え 五目巾着 鶏肉の野菜あんかけ こんにゃくの辛味炒め	6月2日	ジャガ芋のスライス蒸し 大根と人参のきんぴら	煮込みハンバーグ 野菜の三杯酢 hamと玉葱の玉子どじ 白菜の辛子柚子和え	サワラの西京焼(45) そら豆ソテー 黒酢入り春雨サラダ おぶくろ煮 きのこのおひたし	6月29日	三色炒め煮 ナスの漬し	ハヤシオムレツ インゲンソテー 大豆大根 野菜のバジル炒め フルーツポンチ	鶏肉の味噌炒め ひじきとさつま揚げの煮物 煮合せ(里芋・かんも) きゃら露風	6月30日	若芽としらすの酢の物 ポイルドウィンナー	青椒肉絲 焼き豆腐の煮炊 ホタテ入り五目煮 小松菜の柚子和え	太刀魚のスライス焼き(45) グリーンアスパラ 麩とえのきのさっと煮 さつま芋のそぼろ煮 和風スパゲティ		
6月16日	南瓜とベーコンの煮物 なめこオシロイ和え	えび焼売 小松菜の胡麻和え 田舎なす 麻婆豆腐 筍の土佐煮	チキンステーキ(醤油) バジルポテト スパゲティサラダ 海鮮しんじょの炊き合せ じゃこピーマン	6月23日	三色豆 きくらげの酢の物	サバの照焼き(45) 小松菜と揚げの煮漬し 豚ミンチとキャベツのカレーソテー 野菜のクリーム煮 ごぼうのごまよごし	ホイコーロ 春菊のおひたし 南瓜とじゃこの煮物 豆腐のかに風あんかけ	6月30日	若芽としらすの酢の物 ポイルドウィンナー	青椒肉絲 焼き豆腐の煮炊 ホタテ入り五目煮 小松菜の柚子和え	太刀魚のスライス焼き(45) グリーンアスパラ 麩とえのきのさっと煮 さつま芋のそぼろ煮 和風スパゲティ	6月30日	若芽としらすの酢の物 ポイルドウィンナー	青椒肉絲 焼き豆腐の煮炊 ホタテ入り五目煮 小松菜の柚子和え	太刀魚のスライス焼き(45) グリーンアスパラ 麩とえのきのさっと煮 さつま芋のそぼろ煮 和風スパゲティ		
6月17日	里芋の煮物 三色酢味噌和え	豚肉としめじの味噌生姜炒め キャベツのレモン酢和え 大豆のコンソメ煮 青菜と蒲鉾の和え物	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ ピピンバ法蓮草 きのこのすき焼き煮 蓮根のカレー炒め	6月24日	ナスとピーマンの味噌炒め 白菜とさつま揚げの炒り菜	肉団子のきのこあんかけ さつま芋サラダ 和風ポトフ 青菜の磯辺和え	アカウオの生姜煮(45) インゲン 大豆とソーセージのトマト煮込み 鶏ごぼう 柚子白和え	6月30日	若芽としらすの酢の物 ポイルドウィンナー	青椒肉絲 焼き豆腐の煮炊 ホタテ入り五目煮 小松菜の柚子和え	太刀魚のスライス焼き(45) グリーンアスパラ 麩とえのきのさっと煮 さつま芋のそぼろ煮 和風スパゲティ	6月30日	若芽としらすの酢の物 ポイルドウィンナー	青椒肉絲 焼き豆腐の煮炊 ホタテ入り五目煮 小松菜の柚子和え	太刀魚のスライス焼き(45) グリーンアスパラ 麩とえのきのさっと煮 さつま芋のそぼろ煮 和風スパゲティ		
6月18日	梅ごぼう 木の葉豆腐	中華丼 にら饅頭 法蓮草とhamのマリーネ	アジのスライス焼き(50) ベジタブルソテー 大根の生姜酢和え 茄子のそぼろ煮 インゲンと竹輪の和え物	6月25日	切干とベーコンの煮物 ミニ焼売	アジの胡麻風味味噌焼き チンゲン菜のおひたし レンコンの梅和え 白菜とミンチの中華炒め ひじきサラダ	ポークチャップ なめこ山菜和え 野菜つみれ炊き合せ 若芽と蒲鉾の酢の物	6月30日	若芽としらすの酢の物 ポイルドウィンナー	青椒肉絲 焼き豆腐の煮炊 ホタテ入り五目煮 小松菜の柚子和え	太刀魚のスライス焼き(45) グリーンアスパラ 麩とえのきのさっと煮 さつま芋のそぼろ煮 和風スパゲティ	6月30日	若芽としらすの酢の物 ポイルドウィンナー	青椒肉絲 焼き豆腐の煮炊 ホタテ入り五目煮 小松菜の柚子和え	太刀魚のスライス焼き(45) グリーンアスパラ 麩とえのきのさっと煮 さつま芋のそぼろ煮 和風スパゲティ		
6月19日	チリソースミートボール キヌサヤの玉子どじ	白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45) 花さつま ソナマカロニサラダ 豚汁風煮 小松菜のかか和え	チキンカツ キャベツとイカのソテー 大根のえびあんかけ 肉野菜煮込み 豆サラダ	6月26日	キャベツの沢庵和え ツナのあっさり煮	牛しぐれ煮 コーンとツナのサラダ 豆腐と野菜の和え煮 小松菜のおひたし	白身魚(メル)の磯辺焼き(45) 白菜の煮漬し ピピンソテー 肉じゃが うぐいす豆	6月30日	若芽としらすの酢の物 ポイルドウィンナー	青椒肉絲 焼き豆腐の煮炊 ホタテ入り五目煮 小松菜の柚子和え	太刀魚のスライス焼き(45) グリーンアスパラ 麩とえのきのさっと煮 さつま芋のそぼろ煮 和風スパゲティ	6月30日	若芽としらすの酢の物 ポイルドウィンナー	青椒肉絲 焼き豆腐の煮炊 ホタテ入り五目煮 小松菜の柚子和え	太刀魚のスライス焼き(45) グリーンアスパラ 麩とえのきのさっと煮 さつま芋のそぼろ煮 和風スパゲティ		
6月20日	野菜のトマト炒め 肉詰めしいたけ	豚肉のオイスター炒め カニ風味酢の物 黒豆がんと 法蓮草の菜種和え	アリの照焼(50) 菜の花の和え物【2月～6月限定】 ひじき煮 豚大根 梅春雨	6月27日	里芋の含め煮 昆布の佃煮	黒メバルの生姜煮(45) きのこソテー 焼きそば ふんわり玉子のえびあんかけ チンゲン菜の辛子和え	塩ダレメンチ コールスローサラダ 菜の花のかか和え【2月～6月限定】 ほっこり煮合せ 豆腐の柚子あんかけ	6月30日	若芽としらすの酢の物 ポイルドウィンナー	青椒肉絲 焼き豆腐の煮炊 ホタテ入り五目煮 小松菜の柚子和え	太刀魚のスライス焼き(45) グリーンアスパラ 麩とえのきのさっと煮 さつま芋のそぼろ煮 和風スパゲティ	6月30日	若芽としらすの酢の物 ポイルドウィンナー	青椒肉絲 焼き豆腐の煮炊 ホタテ入り五目煮 小松菜の柚子和え	太刀魚のスライス焼き(45) グリーンアスパラ 麩とえのきのさっと煮 さつま芋のそぼろ煮 和風スパゲティ		
6月21日	さつま揚げの味噌炒め ミニコロッケ	ホッケの磯辺焼き ごぼうサラダ ブレンオムレツ さつま芋の肉じゃが風 こんにゃくの中華和え	ビーフカレー 和風サラダ(セバレート) 福神漬け	6月28日	糸コンのたらこ炒め 大根の甘酢漬け	豚肉とタケノコの炒め煮 梅酢和え じゃが芋の旨煮 ちやしと小松菜のナムル	サワラのバター醤油焼き(45) キャベツの塩炒め 大豆のトマト煮 マーボーナス 法蓮草のピーナツ和え	6月30日	若芽としらすの酢の物 ポイルドウィンナー	青椒肉絲 焼き豆腐の煮炊 ホタテ入り五目煮 小松菜の柚子和え	太刀魚のスライス焼き(45) グリーンアスパラ 麩とえのきのさっと煮 さつま芋のそぼろ煮 和風スパゲティ	6月30日	若芽としらすの酢の物 ポイルドウィンナー	青椒肉絲 焼き豆腐の煮炊 ホタテ入り五目煮 小松菜の柚子和え	太刀魚のスライス焼き(45) グリーンアスパラ 麩とえのきのさっと煮 さつま芋のそぼろ煮 和風スパゲティ		

