

# 【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 | 白菜の和え物<br>こんにゃくさんびら         | ホッケの照焼き(45)<br>四色なます<br>大焼売<br>鶏じゃが<br>法蓮草の胡麻和え       | チキン南蛮<br>一夜漬け(キャベツ・人参)<br>茄子の味噌炒め<br>ミニ豆腐サンド                      | 6月8日  | ソースさんびら<br>キャベツとイカのソテー   | 栗かぼちゃコロッケ<br>インゲン<br>野菜の三杯酢<br>豚肉の炒め煮<br>マーボー竹輪         | サバのカレー煮(50)<br>人参マリネ<br>ポテトサラダ<br>高野の炊き合せ<br>チンゲン菜と干しエビの塩炒め               |
| 6月2日 | 枝豆とカニカマの煮物<br>じゃが芋ベーコン炒め    | グリルハンバーグ<br>ジャトー人参<br>小松菜の煮浸し<br>糸コンの五目炒め<br>ひじきの梅和え  | タラのおろし煮(45)<br>味もやし<br>菜の花のおひたし(2月~6月限定)<br>筑前煮<br>柚子ドレサラダ(セバレート) | 6月9日  | 若竹煮<br>コーン春雨サラダ          | 太刀魚の幽庵焼き(45)<br>しば漬け<br>オクラの胡麻和え<br>肉豆腐<br>かぼちゃソテー      | 豚肉のにんにく味噌焼き<br>大根の友禅和え<br>さつま芋の彩り煮<br>小松菜と揚げの煮浸し                          |
| 6月3日 | さつま芋の甘煮<br>ミニメンチカツ          | アジの塩焼き(45)<br>四色豆腐<br>白菜のかか和え<br>菜と豚肉のチャンプルー<br>南瓜サラダ | チキンカレー<br>シーザーサラダ(セバレート)<br>福神漬け                                  | 6月10日 | ひじき煮<br>里芋としめじの煮物        | 牛肉とエリンギの炒め煮<br>じゃが芋のコンソメ煮<br>野菜炒め<br>春菊のおかか和え           | イタリアンオムレツ<br>ピーマンソテー<br>法蓮草の磯辺和え<br>彩りんじの炊き合せ(傑エビ)(4月~6月)<br>白菜とさつま揚げの炒り菜 |
| 6月4日 | オクラとコーンのオロシ和え<br>スパゲティイタリアン | ロールキャベツの炊き合せ<br>切昆布と竹の子の煮物<br>ごぼうと竹輪の柳川風<br>れんこんの生姜炒め | サケの南蛮漬け(60)<br>三角いなり<br>野菜ソテー<br>チンゲン菜のツナ和え                       | 6月11日 | ゴンニャクの中華和え<br>ワカメの青ジソサラダ | アカウオの煮付<br>アスパラソテー<br>青菜と蒲鉾の和え物<br>酢豚風炒め<br>さつま芋サラダ     | チキンステーキ(塩)<br>バターコーン<br>ナスとピーマンの味噌炒め<br>枝豆がんと<br>しろ菜の胡麻和え                 |
| 6月5日 | 茄子の揚煮<br>ピリ辛こんにゃく           | サンマのしぐれ煮<br>枝豆のおかか和え<br>京合せ<br>けんちん煮<br>春雨とハムのソテー     | 豚肉の生姜焼き<br>レンコンのじゃこ煮<br>さつま芋の煮しめ<br>中華ドレサラダ(セバレート)                | 6月12日 | 蕪の玉子どじ<br>切昆布と大豆の煮物      | 照焼つくね<br>きのこソテー<br>サウザンサラダ(セバレート)<br>豚肉入り五目さんびら<br>二色和え | 鮭大根(60)<br>竹の子と人参のおかか煮<br>じゃが芋のナポリタン風<br>青菜のおひたし                          |
| 6月6日 | ミニがんと<br>マカロニサラダ            | すき焼き風煮<br>インゲンと竹輪の和え物<br>野菜の甘酢炒め<br>ごぼうとベーコンのソテー      | サワラの照焼<br>花人参<br>バジルポテ<br>豆腐の肉そぼろあんかけ<br>法蓮草とマグロフレークの和え物          | 6月13日 | キャベツのゆかり和え<br>イカと野菜の煮物   | かに焼売<br>人参煮(銀杏)<br>だし巻き玉子<br>鶏肉と里芋のカレー煮<br>小松菜のナムル      | 牛丼<br>チンゲン菜の炒り菜<br>紅生姜  |
| 6月7日 | にら饅頭<br>昆布豆                 | 自身魚(ホキ)の梅香焼き(45)<br>金時煮豆<br>小松菜の炒り菜<br>いり鶏<br>筍の土佐煮   | あらびき肉団子<br>フキの煮物<br>白菜のレモン酢和え<br>中華うま煮炒め<br>大根のカニあんかけ             | 6月14日 | 白花豆煮<br>鶏肝煮込み            | 豚肉の中華風炒め<br>白菜の生姜和え<br>鮭じゃがバター<br>さくらげ酢の物               | 帆立風味カツ<br>法蓮草の柚子醤油和え<br>マカロニマトソテー<br>麻婆豆腐<br>ごま南瓜                         |

|       | 朝食                       | 昼食  | 夕食   |      | 朝食                             | 昼食   | 夕食  |       | 朝食                    | 昼食   | 夕食  |
|-------|--------------------------|---|--|------|--------------------------------|--|---|-------|-----------------------|--|---|
| 6月15日 | 信田巻<br>白菜のクリーム煮          | 白身魚(メル)のバジル焼き(45)<br>味きゅうり<br>大根サラダ(セバレート)<br>ひじきと挽肉の炒め物<br>フルーツポンチ | 鶏肉のチリソース炒め<br>さつま芋のレモン煮<br>ビーフン炒め<br>じゃこピーマン                 | 6月2日 | ごぼうのごまよごし<br>ピピンパソテー           | 鶏のチャンチャン焼き<br>若芽の生姜酢和え<br>ふわふわ豆腐あんかけ<br>法蓮草のバターソテー           | アカウオの照焼き(45)<br>グリーンアスパラ<br>レンコンのじゃこ煮<br>牛肉と大根の甘辛煮<br>白菜の和え物            | 6月29日 | 豆腐まんじゅう(南瓜)<br>里芋の含め煮 | 鮭のバター醤油風味(50)<br>梅ごぼう<br>大根の鶏そぼろあんかけ<br>三色つみれの炊き合わせ<br>中華わかめ和え | チャプチェ<br>チンゲン菜とカニカマの和え物<br>キャベツとウィンナーのカレー炒め<br>豆サラダ         |
| 6月16日 | 田舎なす<br>キャベツのバジルソテー      | 肉団子の豚豚風<br>インゲンのかか和え<br>煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)<br>昆布の佃煮                     | サワラの利休煮(45)<br>青菜の彩り和え<br>季節のしゅうまい(旬)[3~6月限定]<br>親子煮<br>うずら豆 | 6月3日 | 大豆とソーセージのトマト煮込み<br>ハムとキャベツのマリネ | グラときのこの蒸し煮(ポン酢かけ)<br>菊きんぴら<br>鶏ミンチとフキの炒め煮<br>コーンとツナのサラダ      | 豚さき<br>ジャンボ餃子<br>じゃが芋としいたけの煮物<br>もやしと小松菜のナムル                            | 6月30日 | カニ風味酢の物<br>ピリ辛こんにゃく   | 牛どじ煮<br>マッシュサラダ<br>ホタテ入り五目煮<br>法蓮草とマクロフレークの和え物                 | 太刀魚の照焼(40)<br>白菜の生姜和え<br>三角いなり<br>れんこんと鶏団子のトマトあん<br>かぼちゃソテー |
| 6月17日 | こんにゃくの辛味炒め<br>切干大根煮      | ホッケの幽庵焼き(45)<br>さら漬け<br>ニラ玉あんかけ<br>がんもの含め煮<br>若芽と蒲鉾の酢の物             | ポークビーンズ<br>蓮根きんぴら<br>かぼちゃとベーコンの煮物<br>オクラの梅和え                 | 6月4日 | ぜんまいと竹輪の煮物<br>スパゲティサラダ         | 鶏団子の豆乳煮<br>南瓜煮<br>野菜のカレー炒め<br>法蓮草のおひたし                       | カニ玉あんかけ<br>オクラの胡麻和え<br>五目巾着の炊き合せ<br>フルーツみつ豆                             |       |                       |  |   |
| 6月18日 | 一夜漬け(白菜・人参)<br>豆腐巾着      | 和風おろしハンバーグ<br>南瓜サラダ<br>小松菜の柚子和え<br>北海道煮<br>ピーマンと竹の子の炒め物             | 白身魚(シルバー)のマリネ(60)<br>法蓮草とハムのクリーム煮<br>茄子のそぼろ煮<br>ひじきサラダ       | 6月5日 | 山菜煮<br>白菜とさつま揚げの炒り菜            | 白身魚(ホキ)のもろみ焼き(45)<br>ヤングコーンソテー<br>鶏大豆<br>海鮮しんじょの炊き合せ<br>柚子大根 | 冷しゃぶ風<br>キャベツのピリ辛漬け<br>野菜のクリーム煮<br>ひじきの梅和え                              |       |                       |  |   |
| 6月19日 | きのこどさつま芋煮<br>ういす豆        | 八宝菜<br>からし菜のゴマ炒め<br>チーズオムレツ<br>大根なます                                | ハムカツ<br>ベジタブルソテー<br>青菜の磯辺和え<br>枝豆豆腐の炊き合せ<br>里芋の煮物            | 6月6日 | 大根のレモン酢和え<br>きゃら露風             | ハンバーグデミグラスソース<br>人参マリネ<br>豆腐のあんかけ<br>田舎煮<br>小松菜の磯和え          | サワラの幽庵焼き(45)<br>法蓮草の辛子と和え<br>若芽としらすの酢の物<br>茄子と厚揚げの照り炒め<br>ミモザサラダ(セバレート) |       |                       |  |   |
| 6月20日 | えびにら饅頭<br>兼とえのきのさっと煮     | グリルチキン<br>スパソテー<br>ナスのトマトソース<br>野菜の山椒風味炒め<br>ごぼうサラダ                 | カレイの生姜煮<br>インゲンソテー<br>じゃが芋マーボー炒め<br>昆布と豚肉の煮物<br>法蓮草のピーナッツ和え  | 6月7日 | キャベツの胡麻酢和え<br>蓮根の主佐煮           | えびカツ<br>チンゲン菜のソテー<br>黒豆<br>豚汁風煮<br>さつま芋のバター炒め                | 豚肉とえのきのトマトソース炒め<br>中華風春雨サラダ<br>がんものみぞれ煮<br>春菊のおひたし                      |       |                       |  |   |
| 6月21日 | ツナとキャベツの炒め物<br>ひじきと大豆の煮物 | サバの野菜入り甘酢煮(60)<br>海老いなり<br>さつま芋の肉じゃが風<br>フキの青菜                      | 他人丼<br>きのこのおひたし<br>つぼ漬け                                      | 6月8日 | 竹輪と昆布の炒り煮<br>ナスの濃し             | チキンオムレツ<br>えら豆ソテー<br>法蓮草のナムル<br>おでん風煮物<br>焼きそば               | アジの梅煮(60)<br>キャベツの塩炒め<br>小松菜の煮漬し<br>じゃが芋の旨煮<br>ミニ焼売                     |       |                       |  |   |

