

# 【6月】普通食献立表



	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
6月1日	白身魚の天ぷら 一夜漬(キャベツ・人参) 小松菜の辛子和え	えびクリームコロッケ(ソース別添) 三色酢味噌和え 海老ポテトサラダ 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ 菜の花とさつま揚げの味噌炒め【2月-5月限定】	チキンスターキ(オニオンソース) ブロッコリーソテー シエルマカロニのペペロン風 野菜入りトマトビーンズ ツナのあっさり煮	6月8日	サバの煮付け さつま揚げの味噌炒め 牛蒡の胡麻酢和え	田舎風豆腐ハンバーグ 枝豆のおかか和え ひじき入りだし巻き玉子 穴子と竹輪の柳川風 ほうれん草の柚子和え	アリのおろし煮 キャベツのナムル 肉詰めいなり 筍と玉子の中華風炒め イタリアン野菜とマカロニのサラダ
6月2日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め ビーンズサラダ もやしとザーサイ炒め	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ キャベツとツナのレモン酢和え 彩り炒り豆腐 青菜とコーンのソテー	焼き餃子 大根しょうゆ漬 きんぴらごぼう 野菜の柚子胡椒炒め ほうれん草の煮浸し	6月9日	青椒肉絲 インゲンと豚ひき肉炒め 梅干	シーフードカレー タマゴサラダ 福神漬	鶏肉の山賊焼き ブロッコリーのベーコンソテー 小松菜と玉葱のツナ和え 豚肉の炒め煮 りんごのコンポート
6月3日	メバルのムニエル デミグラスソース オクラと山芋のあっさり山形だし マッシュサラダ	サバの甘酢あん風 三色和え コーンと玉葱のおかか炒め 小松菜と牛肉の煮物 えのきのおろし和え	豚肉の甘辛炒め(并) 冬瓜の煮物【6月-9月限定】 紅生姜	6月10日	豚肉の味噌煮込み 青物の昆布イ 高野の炊き合わせ	チキンカツ オクラの梅和え コーン春雨サラダ きのこの炒り豆腐 野菜のトマト炒め	サワラの醤油幽庵焼き 二色和え 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮 あざりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て キャベツと挽肉の玉子とじ
6月4日	豚バラ肉と根菜の味噌煮 ナスのトマトソース 蕨とアスパラの温サラダ	鶏のスパイス炒め 大豆マヨネーズのかぼちゃサラダ あざりと野菜の煮物 筍と山菜のきんぴら風	あんこうのあっさり煮付け 大根つぼ漬 油揚げの玉子とじ 肉野菜炒め ほうれん草のベーコン和え	6月11日	ハヤシオムレツ 四色なます ソーセージときのこのニンニク風味 磯わかめ	シルバーのムニエル トマトソース 人参のナムル 南瓜煮洋風仕立て ヘルシーチンジャオ 磯わかめ	八宝菜 青菜炒め ラグツイエ 柚子風味サラダ
6月5日	チリソースミートボール コンニャクの中巻和え ゴマドレサラダ	あじメンチカツ インゲンソテー さつま芋の甘露煮 酢豚風炒め きのこのことハムのソテー	ホイコーロー 里芋とこんにゃくの味噌煮 チーズオムレツ 蓮根レモン漬	6月12日	豚すき 切干大根とひじきの旨煮 ふきの二杯酢	家常豆腐 竹の子のピリ辛炒め ホタテと青菜の刻み炒め 枝豆とカニガマの煮物	サバの味噌煮 キャベツとハムの中華炒め オクラとコーンのおろし和え 高野豆腐のがめ煮 和風りんぼんパスタ
6月6日	ハッシュドビーフ ワカメの青ジソサラダ 大根とカニガマの煮物	チキン南蛮 ミックスピーマンソテー チンゲン菜ともやしのナムル 洋風けんちん煮 三色豆(白・緑・赤)	海鮮塩炒め ホワイトマカロニサラダ 南瓜のほろり煮 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	6月13日	油淋鶏 大豆五目煮 ピーマンと竹の子の炒め物	鮭の塩焼き きのこ生姜炒め 三角しのた 田舎煮 きくらげの酢の物	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) エノキ茸の煮浸し 野菜のパジル炒め しとり卵の花
6月7日	豆乳のロールキャベツ ズッキーニのみぞれしそ風味 つきこんのおかか煮	赤魚の粕漬け焼き インゲンときのこの生姜風味 ピーマンとナスの炒め物 イカと野菜の煮物 春雨サラダ	味噌つくね 大根さくら漬 ひじきとじゃが芋の煮物 ポークビーンズ 小松菜のおひたし	6月14日	アリの生姜煮 切干ゆず風味 じゃが芋とアスパラガスの味噌和え	豚キムチ 油揚げとこんにゃくの白和え さつま芋の煮しめ 穴子と青菜のおかか和え	白身魚の天ぷら 彩り中華ソース ワカメの酢の物 きんぴら蓮根 イカと大根の炒め煮 小松菜のピーナッツ和え

朝食			昼食			夕食			朝食			昼食			夕食		
6	カレイのにんにく味噌焼き	あさりの深川煮(井)	煮込みハンバーグ	中華うま煮炒め	ピーマンと豚肉の塩レモン炒め(6月-9月限定)	サバの塩焼き	6	カレイのチーズ焼き	鶏の唐揚げ	海老としめじの玉子とし(井)	6	カレイのチーズ焼き	鶏の唐揚げ	海老としめじの玉子とし(井)			
1	薄炊ふき		人参のグラッセ	茄子の胡麻みぞれ和え		キャベツと油揚げの煮浸し	1	枝豆の白和え	ミックスビーマンマリネ		1	枝豆の白和え	ミックスビーマンマリネ				
5	大根和風麻婆	五目野菜の甘酢和え	コーンとソナのサラダ	ワカメの土佐酢和え	さつま芋サラダ	カニ風味サラダ	2	キャベツとソナのレモン酢和え	白菜の生葉和え	小松菜と湯葉の煮浸し	2	キャベツとソナのレモン酢和え	白菜の生葉和え	小松菜と湯葉の煮浸し			
日		切り昆布とさつま揚げの煮もの	キャベツと鶏肉の中華炒め		カレー風味ソテー	筑前煮	日		ポトフ風		日		ニンニクの箸とこんにゃくの味噌炒め	二色豆(黒豆・白花豆)			
金			小松菜とザーサイの炒め物		昆布のどり辛風味	ほうれん草のナムル	金				金						
6	牛肉入り野菜の甘辛煮	チキンオムレツ	赤魚の煮付け	6	チキンステーキ(オニオンソース)	メバルのムニエル トマトソース	豚しゃぶ	6	豚さんびら	ブルコギ	サバの照焼き	6	豚さんびら	ブルコギ	サバの照焼き		
1	ピリ辛こんにゃく	鯉ビーマンマリネ	ひじき煮	1	菜と根のきとど煮	バターコーン	3	じゃが芋のジャキジャキサラダ	枝豆とカニカマの煮物	1	じゃが芋のジャキジャキサラダ	枝豆とカニカマの煮物	1	じゃが芋のジャキジャキサラダ	枝豆とカニカマの煮物		
6	蓮根の梅和え	さつま芋のバター炒め	ほうれん草の辛子和え	2	五目ひじき	キャベツのコールスローサラダ	0	ほうれん草の煮浸し	里芋のそぼろあんかけ	6	ほうれん草の煮浸し	里芋のそぼろあんかけ	6	ほうれん草の煮浸し	里芋のそぼろあんかけ		
日		海鮮ビーフン炒め	野菜のごま味噌煮	3		鶏団子の炊き合わせ	日		チーズオムレツ	3		チーズオムレツ	日		チーズオムレツ		
土		きのこの白和え	牛蒡とベーコンのソテー	4		オクラと山芋のあっさり山形だし	土		もやしとザーサイ炒め	日		もやしとザーサイ炒め	土		もやしとザーサイ炒め		
6	サワラの味噌幽庵焼き	豚肉とアスパラのピリ辛炒め	洋風ロールキャベツ(トマトソース)	6	自身魚のみぞれ煮	あんかけ中華オムレツ	えびクリームフロッケ	6				6					
1	男爵ポテトサラダ	味噌風味きんぴらごぼう	マカロニのペペロン風	1	ミックスビーンズ	茹でブロッコリー	鯉ビーマンソテー	1				1					
7	ねごとちくわのねた	親子煮	南瓜のいとこ煮(30g)	2	キャベツのしその実和え	じゃが芋ベーコン炒め	こんにゃくさんびら	7				7					
日		若竹煮	あさりと玉葱のワイン蒸し	3		ずき焼き風煮	大根と人参のそぼろ煮	日				日					
日		若竹煮	インゲンと若鶏の海苔和え	4		青菜の磯辺和え	ほうれん草のバターソテー	日				日					
6	焼き餃子	牛しぐれ煮	サーモンフライ	6	ハンバーグデミグラスソース	カレイの幽庵焼き	牛肉とインゲンの炒め物	6				6					
1	サワラ漬け	だし巻き玉子	ワカメの明太子和え	1	春雨の酢の物	ごま昆布	1				1						
8	竹の子と人参のおかか煮	味噌田菜	野菜炒め	2	菊蓴と露のきくら煮	ほうれん草の錦和え	2				2						
日		ほうれん草の磯辺和え	切干大根と小松菜の煮物	5		鶏豆腐	5				5						
月				月		南瓜サラダ	月				月						
6	豚の生葉焼き	あんこうと木の子の四川風炒め	炭火焼チキン(醤油ソース)	6	シルバーのムニエル ソースプロバンス風	豚肉のジンギスカン風	つばねの香味野菜つくね	6				6					
1	白菜の袖子和え	茹でインゲン	赤ビーマンソテー	1	小松菜の辛子和え	小松菜の辛子和え	中華風ごやし炒め	1				1					
9	竹輪と昆布の炒り煮	ジャンボシューマイ	温野菜サラダ	2	蒸し鶏と大根の甘酢サラダ	きのこことハムのソテー	インゲンのピーナッツ風味	9				9					
日		マーボー豆腐	茄子とオクラのトマトソース煮	6		さつま芋のトマトソース煮	海老の和風玉子とし	日				日					
火		中華風春雨サラダ	フルーツ寒天	火		ずき昆布煮	杏仁豆腐	火				火					
6	チキン南蛮	韓国風焼肉炒め	ブリの照焼き	6	ブリの西京焼き	鶏のスパイス炒め	洋風ロールキャベツ(コンソメ)	6				6					
1	ズッキーニとアスパラのソテー	サウザンサラダ	長芋とアスパラのお浸し	1	里芋とこんにゃくの味噌煮	柚子風味サラダ	シュルマカロニ	1				1					
0	ぶらぶら大根	肉じゃがカレー風味	ほうれん草とタコのにんにく和え	2	ひじきと豆のサラダ	茄子と厚揚げの照り炒め	大根とカニカマの煮物	0				0					
日		小松菜のおかか和え	厚揚げの五目あんかけ	7		キャベツのおかか和え	彩野菜の焼きなます	日				日					
水			さつま芋の甘露煮	水			青梗菜と干しエビの塩炒め	水				水					
6	豚ちり鍋風	サワラの西京焼き	照焼ハンバーグ	6	根菜のカボナータ風	青椒肉絲	赤魚の塩麹焼き	6				6					
1	山芋のガーリック炒め	梅春雨	人参マリネサラダ	1	オクラと昆布のたくあんちらし		ほうれん草のベーコン和え	1				1					
2	蕎麦とアサリの煮物	えのきのおろし和え	りぼんパスタのクリーム煮	2	エノキ茸の煮浸し	特製シューマイ	大豆マヨネーズのかぼちゃサラダ	2				2					
日		ハムと玉葱の玉子とし	大根と椎茸の煮物	8		ミモザ風はんぺん温サラダ	肉野菜炒め	日				日					
木		チンゲン菜のソナ和え	ナスの味噌炒め	木		ワカメのゴマ風味炒め	蓮根の胡麻和え	木				木					

