

6月献立表(桜ホーム)

1 日 朝	*ご飯*味噌汁(さつま芋、人参、葱) *干びょうと椎茸の佃煮 *肉詰め稲荷の煮物(人参、豚肉、玉葱、鶏肉)	1 日 昼	*ご飯*鶏の唐揚げ(レタス) *酢物(胡瓜、ワカメ、ジャコ) *すまし汁(椎茸、ハンペン、葱)*パイン	1 日 夕	*豆ご飯*赤魚の煮付 *冷奴(鯉節、葱) *味噌汁(玉葱、人参、ワカメ、葱)
2 日 朝	*ご飯*じゃがミート(玉葱、挽肉) *玉子ロール盛合せ(ハムステーキ、スナッフエントウ) *味噌汁(エノキ、南瓜、葱)	2 日 昼	*ご飯*白身魚フライ(レタス) *あらめの煮物(人参、厚揚げ) *味噌汁(小松菜、薄揚げ、葱)*キウイ	2 日 夕	*ご飯*モヤシと胡瓜の酢物 *筑前煮(鶏肉、人参、牛蒡、蒟蒻、椎茸) *すまし汁(玉葱、人参、ワカメ、葱)
3 日 朝	*ご飯*キクラゲ天の煮物 *筍とあさりの煮物 *味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱)	3 日 昼	*ご飯*ワンタンスープ *麻婆茄子(挽肉、ピーマン、人参) *サラスパ(胡瓜、玉子、ハム)*りんご	3 日 夕	*ご飯*ホウレン草ソテー(ベーコン、玉子) *味噌汁(玉葱、南瓜、葱) *肉豆腐(牛肉、長葱、エノキ)
4 日 朝	*ご飯*味噌汁(薄揚げ、玉葱、小松菜) *枝豆がんと椎茸の煮物 *鶏肉と里芋の照り煮(人参)	4 日 昼	*ご飯*切干大根(人参、角天) *玉子スープ(ワカメ、葱)*りんご *酢豚(豚肉、玉葱、ピーマン、人参、ナス)	4 日 夕	*ご飯*ササミと竹輪の磯辺揚げ *インゲンのツナヨサラダ(シーチキン、ゴマ) *すまし汁(エノキ、麩、葱)
5 日 朝	*ご飯*味噌汁(なめこ、豆腐、葱) *鯖煮付(青梗菜の中華和え添え) *きんぴら牛蒡(人参、ゴマ)*ヨーグルト	5 日 昼	*シーフードピラフ(シーフードMIX、玉葱、人参) *オムレツ(MIXベジ、ベーコン)*果物 *小松菜と厚揚げの煮物*コーンスープ	5 日 夕	*ご飯*フィッシュバーグ(人参添・照焼ソース) *ブロッコリーサラダ(ハム、コーン) *味噌汁(玉葱、人参、薄揚げ、葱)
6 日 朝	*ご飯*味噌汁(麩、ワカメ、葱) *豆乳しんじょの煮物(ほうれん草お浸し添) *ぜんまいの煮物(人参、竹輪)	6 日 昼	*チリ寿司(玉子、テンプ、海苔) *鶏の照焼(レタス)*バナナ *南瓜煮*すまし汁(蒲鉾、トコロ、葱)	6 日 夕	*ご飯*鮭の幽庵焼 *チヂミ(イカ、人参、韭) *味噌汁(じゃが芋、人参、葱)
7 日 朝	*ご飯*人参の炒め煮(蒲鉾、薄揚げ) *ソーセージ平天と落の煮物 *人参の炒め煮(蒲鉾、薄揚げ)	7 日 昼	*ご飯*かき玉(葱)*キウイ *キャベツの酢味噌和え(カニカマ) *鱈のキノアんかけ(玉葱、人参、エノキ、シメジ)	7 日 夕	*ご飯*ひじきの煮物(薄揚げ、人参) 揚げ出し豆腐(鯉節、生姜、葱) *味噌汁(麩、シメジ、葱)
8 日 朝	*ご飯*お魚厚揚げ *ふるさと煮(里芋、人参、竹輪、椎茸) *味噌汁(茄子、薄揚げ、葱)	8 日 昼	*他人丼(豚肉、玉葱、卵) *春雨の酢物(胡瓜、ハム)*りんご *味噌汁(じゃが芋、薄揚げ、葱)	8 日 夕	*ご飯*お魚厚揚げ *味噌汁(茄子、薄揚げ、葱) *ふるさと煮(里芋、人参、竹輪、椎茸)
9 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、麩、ワカメ) *フレンチオムレツ盛合せ(キャベツ、玉葱ソテー、ブロッコリー) *大根の洋風煮物(ウイナー、人参)	9 日 昼	*お弁当会(選択弁当) ・鶏の唐揚げ弁当・焼肉弁当・焼鮭弁当 ・白身フライ(ハトリ)弁当*素麺汁(三つ葉)	9 日 夕	*ご飯*茄子とピーマンの味噌煮(豚肉) *胡瓜とワカメの酢物(カニカマ) *味噌汁(じゃが芋、玉葱)
10 日 朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、薄揚げ、葱) *桜エビしんじょうの和風あんかけ *白菜の玉子とじ(薄揚げ、人参)	10 日 昼	*ご飯*もずく酢(胡瓜、カニカマ、生姜) *ハンバーグ(玉葱、挽肉)(レタス、トマト) *味噌汁(シメジ、麩、葱)*メロン	10 日 夕	*ご飯*麻婆豆腐(豚ミンチ、葱) *スパサラ(胡瓜、ハム、玉子) *中華スープ(玉葱、ベーコン)
11 日 朝	*ご飯*紅生姜天の炊き合わせ *牛蒡のおかか和え*大根のそぼろかけ(大豆) *味噌汁(なめこ、ワカメ、葱)	11 日 昼	*ご飯*あらめの煮物(人参、薄揚げ) *鯉の南蛮漬(ピーマン、玉葱、人参) *味噌汁(豆腐、シメジ、葱)*メロン	11 日 夕	*ご飯*南瓜のサラダ(胡瓜ハム) *コンソメスープ(エノキ、ワカメ) *鶏のトマト煮(玉葱、大豆)
12 日 朝	*ご飯*味噌汁(茄子、薄揚げ、葱) *スパニッシュオムレツ(パプリカ、ベーコン、玉葱、チーズ) *小松菜とハンペンの煮浸し	12 日 昼	*ハヤシライス(牛肉、玉葱) *マカロニサラダ(ハム、胡瓜、玉子) *味噌汁(じゃが芋、シメジ、葱)	12 日 夕	*ご飯 *海鮮八宝菜(豚肉、玉葱、エビ、イカ、人参、筍) *ワカメスープ(玉葱、葱)
13 日 朝	*ご飯*海苔出汁巻き *味噌汁(じゃが芋、玉葱) *がんと人参の煮物	13 日 昼	*親子丼(鶏肉、玉葱、卵) *ほうれん草のゴマ和え*バナナ *すまし汁(ワカメ、蒲鉾、葱)	13 日 夕	*ご飯*鯖の煮付 *ウイナーと野菜のケチャップ炒め *味噌汁(エノキ、麩、葱)
14 日 朝	*ご飯*味噌汁(なめこ、葱) *ふんわり花形豆腐の炊き合わせ(人参、玉葱) *じゃが芋の豆そぼろ(ホウレン草のお浸し添)	14 日 昼	*ご飯*ひじき煮(人参、角天) *味噌汁(じゃが芋、薄揚げ、葱) *子宝煮(MIXベジ、鶏肉、卵)*メロン	14 日 夕	*ご飯*胡瓜酢物(ワカメ、カニカマ) *豚の生姜焼き(玉葱) *味噌汁(玉葱、薄揚げ、葱)
15 日 朝	*ご飯*あさりと牛蒡のしぐれ煮 *さつま揚げの煮物(魚肉、玉葱、人参) *味噌汁(薄揚げ、豆腐、葱)*ヤクルト	15 日 昼	*炊込みピラフ(シーチキン、玉葱、MIXベジ) *ジャーマンポテト(ベーコン)*春巻き*エビフライ(レタス) *すまし汁(蒲鉾、玉子、葱)*パイン	15 日 夕	*ご飯*鯖の竜田揚げ(キャベツ) *あらめの煮物(角天、人参) *味噌汁(エノキ、葱)
16 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) *和風オムレツ盛合せ(玉子、ひじき、キクラゲ、ホウレン草) *大根のかりハタ煮(人参、ニンニク)	16 日 昼	*ご飯*パイン・バナナ *シチュー(鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋) *小松菜と薄揚げの煮浸し	16 日 夕	*ご飯*酢物(ワカメ、胡瓜) *肉じゃが(豚肉、玉葱、人参) *味噌汁(エノキ、麩、葱)

6月献立表(桜ホーム)

17 日 朝	* ご飯 * 鰯のみりん焼 * ほうれん草と揚げの煮付 * 味噌汁(エノキ、ワカメ、葱)	17 日 昼	* ご飯 * 鶏の唐揚(レタス、トマト) * ホテサラ(ハム、胡瓜) * すまし汁(カニカマ、胡瓜) * オレンジ	17 日 夕	* ご飯 * 焼茄子(鯉節、生姜) * 牛肉のすき焼き風(豆腐、白菜、糸こんにゃく) * 味噌汁(ワカメ、薄揚、葱)
18 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * 鶏団子煮(玉葱)(菜の花添) * ぜんまいと麩の煮物(人参)	18 日 昼	* カレーライス(牛肉、玉葱) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム) * 味噌汁(シメジ、葱) * パナナ	18 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱) * 大根の生酢(人参) * 根菜煮(人参、鶏肉、牛蒡、椎茸、蒟蒻)
19 日 朝	* ご飯 * 厚焼き玉子 * ヨーグルト * 味噌汁(薄揚、麩、葱) * 山菜と干瓢の炒め煮(セリ、筍、ワラビ、エノキ、ナメコ、ぜんまい)	19 日 昼	* ご飯 * 餃子(レタス、トマト) * 切干大根(長天、人参) * かき玉汁(葱) * パイン	19 日 夕	* ご飯 * 鯖の塩焼き * 里芋と竹輪の煮物(蒟) * 味噌汁(小松菜、人参、麩)
20 日 朝	* ご飯 * 若竹煮 * 味噌汁(玉葱、ワカメ) * 枝豆しんじょうのあんかけ(豆腐、蒟蒻)	20 日 昼	* 小ご飯 * パイン、メロン * 肉うどん(牛肉、ワカメ、天かす、葱) * じゃが芋と赤天の煮物	20 日 夕	* ご飯 * 鯖とキノコの煮付 * 茄子のピリ辛煮浸し * すまし汁(蒲鉾、シメジ、葱)
21 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、葱) * ロールキャベツ(挽肉・玉葱) * 南瓜のいとこ煮	21 日 昼	* ご飯 * 鰯フライ(レタス、トマト) * スパサラ(ハム、胡瓜、玉子) * コンソメスープ(ベーコン、玉葱) * メロン	21 日 夕	* 桜エビと枝豆の炊込みご飯 * 揚げ出し豆腐(鯉節、葱) * 豚汁(シメジ、人参、葱、大根)
22 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(厚揚、人参、葱) * 高野の玉子とじ(人参、椎茸) * 里芋と昆布巻きを含め煮	22 日 昼	* ご飯 * かき玉スープ(葱) * フルーツヨーグルト * トマト煮(肉団子、玉葱、シメジ) * ホウレン草のソテー(ベーコン、シメジ)	22 日 夕	* ご飯 * ハンペンフライ(大葉、チーズ) * にゅう麺(椎茸、蒲鉾、葱) * 春雨酢物(玉子、ハム、胡瓜)
23 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * ツナオムレツ盛合せ(ミートボール添え) * キャベツとウィンナー炒め(3色ピーマン添)	23 日 昼	* ご飯 * すまし汁(ワカメ、ハンペン、葱) * 焼肉(牛肉、キャベツ、玉葱、モヤシ、人参) * 茄子の煮物(長天) * メロン	23 日 夕	* ご飯 * なめこ汁(葱) * 赤魚の南蛮漬け(玉葱、ピーマン、人参) * あらめの煮物(人参、薄揚)
24 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、シメジ、葱) * ハンペンの炊き合わせ(人参、薄揚) * 切干大根(人参、薄揚)	24 日 昼	* カレーピラフ(MIXベジ、シーフード) * ホトフ(肉団子、人参、キャベツ) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * パナナ	24 日 夕	* ご飯 * ホウレン草ゴマ和え * かき揚(玉葱、人参、ピーマン、大豆) * すまし汁(カニカマ、トロロ、葱)
25 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(椎茸、麩、ワカメ) * 蒟とがんもの煮物(豆乳がんも、人参) * 葱出汁巻き玉子	25 日 昼	* 三色丼(シチ、玉子、枝豆) * ワカメスープ(玉葱、椎茸、葱) * フルーツゼリー	25 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、葱) * おからハンバーグ(玉葱、椎茸、シチ) * きんぴら牛蒡(人参)
26 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、椎茸、葱) * 鯖の西京焼き * ヨーグルト * 田舎煮(人参、椎茸、牛蒡)	26 日 昼	* ご飯 * 蕪玉スープ(ゴマ) * 南瓜煮 * メロン * お好み焼き(豚肉、キャベツ、玉葱、天かす)	26 日 夕	* ご飯 * すまし汁(エノキ、葱) * 竹輪とピーマンの甘辛炒め * メバルと干瓢煮付
27 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、葱) * 擬製豆腐(人参、玉葱、穴子) * 大根のコンソメ煮(玉葱、ウィンナー)	27 日 昼	* ご飯 * かき玉汁(葱) * りんご * 豚の生姜焼き(玉葱) * あらめの煮物(人参、角天)	27 日 夕	* ご飯 * 鰯の塩焼き * ブロッコリーの玉子サラダ * 味噌汁(薄揚、豆腐)
28 日 朝	* ご飯 * 蒟のおかか煮 * グリーンピース天の炊き合わせ * 味噌汁(玉葱、ワカメ)	28 日 昼	* ご飯 * 中華スープ(春雨、葱) * 小松菜の煮浸し(薄揚) * パイン * 赤魚のキノコあんかけ(シメジ、エノキ、人参、玉葱)	28 日 夕	* ご飯 * ササミのピカタ(レタス、トマト添) * じゃが芋と人参のきんぴら(ゴマ) * 味噌汁(豆腐、ワカメ)
29 日 朝	* ご飯 * 筍の土佐煮(鯉節) * お魚厚揚げ * 味噌汁(じゃが芋、麩、葱)	29 日 昼	* ご飯 * 鶏の唐揚(レタス) * ホテサラ(ハム、胡瓜、玉子) * すまし汁(ハンペン、葱) * キウイ	29 日 夕	* ご飯 * ハサのフライ * 酢物(胡瓜、ワカメ) * 味噌汁(玉葱、ワカメ)
30 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、ワカメ) * プレーンオムレツ(ブロッコリー・キャベツと玉葱のソテー添) * 青梗菜とコーンのソテー * ヤクルト	30 日 昼	* ご飯 * 蕪玉スープ * 揚げ茄子煮浸し(豚肉、ピーマン、鯉節、生姜) * 中華風酢物(春雨、胡瓜、カニカマ)	30 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ) * 手作りコロッケ(シチ、玉葱、じゃが芋)(レタス) * コールスローサラダ(キャベツ、ハム、コーン)
31 日 朝		31 日 昼		31 日 夕	

6月献立表(銀杏ホーム)

1 日 朝	*ご飯*味噌汁(さつま芋、人参、葱) *干びょうと椎茸の佃煮 *肉詰め稲荷の煮物(人参、豚肉、玉葱、鶏肉)	1 日 昼	*ご飯*鶏の唐揚げ(レタス) *酢物(胡瓜、ワカメ、ジャコ) *すまし汁(椎茸、ハンペン、葱)*パイン	1 日 夕	*豆ご飯*赤魚の煮付 *冷奴(鯉節、葱) *味噌汁(玉葱、人参、ワカメ、葱)
2 日 朝	*ご飯*じゃがミート(玉葱、挽肉) *玉子ロール盛合せ(ハムステーキ、スナップエンドウ) *味噌汁(エノキ、南瓜、葱)	2 日 昼	*ご飯*白身魚フライ(レタス) *あらめの煮物(人参、厚揚げ) *味噌汁(小松菜、薄揚げ、葱)*キウイ	2 日 夕	*ご飯*モヤシと胡瓜の酢物 *筑前煮(鶏肉、人参、牛蒡、蒟蒻、椎茸) *すまし汁(玉葱、人参、ワカメ、葱)
3 日 朝	*ご飯*キクラゲ天の煮物 *筍とあさりの煮物 *味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱)	3 日 昼	*ご飯*ワンタンスープ *麻婆茄子(挽肉、ピーマン、人参) *サラスパ(胡瓜、玉子、ハム)*りんご	3 日 夕	*ご飯*ホウレン草ソテー(ベーコン、玉子) *味噌汁(玉葱、南瓜、葱) *肉豆腐(牛肉、長葱、エノキ)
4 日 朝	*ご飯*味噌汁(薄揚げ、玉葱、小松菜) *枝豆がんと椎茸の煮物 *鶏肉と里芋の照り煮(人参)	4 日 昼	*ご飯*切干大根(人参、角天) *玉子スープ(ワカメ、葱)*りんご *酢豚(豚肉、玉葱、ピーマン、人参、ナス)	4 日 夕	*ご飯*ササミと竹輪の磯辺揚げ *インゲンのツナヨサラダ(シーチキン、ゴマ) *すまし汁(エノキ、麩、葱)
5 日 朝	*ご飯*味噌汁(なめこ、豆腐、葱) *鯖煮付(青梗菜の中華和え添え) *きんぴら牛蒡(人参、ゴマ)*ヨーグルト	5 日 昼	*シーフードピラフ(シーフードMIX、玉葱、人参) *オムレツ(MIXベジ、ベーコン)*果物 *小松菜と厚揚げの煮物*コーンスープ	5 日 夕	*ご飯*フィッシュバーグ(人参添・照焼ソース) *ブロッコリーサラダ(ハム、コーン) *味噌汁(玉葱、人参、薄揚げ、葱)
6 日 朝	*ご飯*味噌汁(麩、ワカメ、葱) *豆乳しんじょの煮物(ほうれん草お浸し添) *ぜんまいの煮物(人参、竹輪)	6 日 昼	*チリ寿司(玉子、テンプ、海苔) *鶏の照焼(レタス)*バナナ *南瓜煮*すまし汁(蒲鉾、トロロ、葱)	6 日 夕	*ご飯*鮭の幽庵焼 *チヂミ(イカ、人参、韭) *味噌汁(じゃが芋、人参、葱)
7 日 朝	*ご飯*人参の炒め煮(蒲鉾、薄揚げ) *ソーセージ平天と落の煮物 *人参の炒め煮(蒲鉾、薄揚げ)	7 日 昼	*ご飯*かき玉(葱)*キウイ *キャベツの酢味噌和え(カニカマ) *鱈のキノアんかけ(玉葱、人参、エノキ、シメジ)	7 日 夕	*ご飯*ひじきの煮物(薄揚げ、人参) 揚げ出し豆腐(鯉節、生姜、葱) *味噌汁(麩、シメジ、葱)
8 日 朝	*ご飯*お魚厚揚げ *ふるさと煮(里芋、人参、竹輪、椎茸) *味噌汁(茄子、薄揚げ、葱)	8 日 昼	*他人丼(豚肉、玉葱、卵) *春雨の酢物(胡瓜、ハム)*りんご *味噌汁(じゃが芋、薄揚げ、葱)	8 日 夕	*ご飯*お魚厚揚げ *味噌汁(茄子、薄揚げ、葱) *ふるさと煮(里芋、人参、竹輪、椎茸)
9 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、麩、ワカメ) *ブレンオムレツ盛合せ(キャベツ、玉葱ソテー、ブロッコリー) *大根の洋風煮物(ウインナー、人参)	9 日 昼	*お弁当会(選択弁当) ・鶏の唐揚げ弁当・焼肉弁当・焼鮭弁当 ・白身フライ(ハトリ)弁当*素麺汁(三つ葉)	9 日 夕	*ご飯*茄子とピーマンの味噌煮(豚肉) *胡瓜とワカメの酢物(カニカマ) *味噌汁(じゃが芋、玉葱)
10 日 朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、薄揚げ、葱) *桜エビしんじょうの和風あんかけ *白菜の玉子とじ(薄揚げ、人参)	10 日 昼	*ご飯*もずく酢(胡瓜、カニカマ、生姜) *ハンバーグ(玉葱、挽肉)(レタス、トマト) *味噌汁(シメジ、麩、葱)*メロン	10 日 夕	*ご飯*麻婆豆腐(豚ミンチ、葱) *スパサラ(胡瓜、ハム、玉子) *中華スープ(玉葱、ベーコン)
11 日 朝	*ご飯*紅生姜天の炊き合わせ *牛蒡のおかか和え*大根のそぼろかけ(大豆) *味噌汁(なめこ、ワカメ、葱)	11 日 昼	*ご飯*あらめの煮物(人参、薄揚げ) *鯉の南蛮漬(ピーマン、玉葱、人参) *味噌汁(豆腐、シメジ、葱)*メロン	11 日 夕	*ご飯*南瓜のサラダ(胡瓜ハム) *コンソメスープ(エノキ、ワカメ) *鶏のトマト煮(玉葱、大豆)
12 日 朝	*ご飯*味噌汁(茄子、薄揚げ、葱) *スパニッシュオムレツ(パプリカ、ベーコン、玉葱、チーズ) *小松菜とハンペンの煮浸し	12 日 昼	*ハヤシライス(牛肉、玉葱) *マカロニサラダ(ハム、胡瓜、玉子) *味噌汁(じゃが芋、シメジ、葱)	12 日 夕	*ご飯 *海鮮八宝菜(豚肉、玉葱、エビ、イカ、人参、筍) *ワカメスープ(玉葱、葱)
13 日 朝	*ご飯*海苔出汁巻き *味噌汁(じゃが芋、玉葱) *がんと人参の煮物	13 日 昼	*親子丼(鶏肉、玉葱、卵) *ほうれん草のゴマ和え*バナナ *すまし汁(ワカメ、蒲鉾、葱)	13 日 夕	*ご飯*鱈の煮付 *ウインナーと野菜のケチャップ炒め *味噌汁(エノキ、麩、葱)
14 日 朝	*ご飯*味噌汁(なめこ、葱) *ふんわり花形豆腐の炊き合わせ(人参、玉葱) *じゃが芋の豆そぼろ(ホウレン草のお浸し添)	14 日 昼	*ご飯*ひじき煮(人参、角天) *味噌汁(じゃが芋、薄揚げ、葱) *子宝煮(MIXベジ、鶏肉、卵)*メロン	14 日 夕	*ご飯*胡瓜酢物(ワカメ、カニカマ) *豚の生姜焼き(玉葱) *味噌汁(玉葱、薄揚げ、葱)
15 日 朝	*ご飯*あさりと牛蒡のしぐれ煮 *さつま揚げの煮物(魚肉、玉葱、人参) *味噌汁(薄揚げ、豆腐、葱)*ヤクルト	15 日 昼	*炊込みピラフ(シーチキン、玉葱、MIXベジ) *ジャーマンポテト(ベーコン)*春巻き*エビフライ(レタス) *すまし汁(蒲鉾、玉子、葱)*パイン	15 日 夕	*ご飯*鯖の竜田揚げ(キャベツ) *あらめの煮物(角天、人参) *味噌汁(エノキ、葱)
16 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) *和風オムレツ盛合せ(玉子、ひじき、キクラゲ、ホウレン草) *大根のかりハタ煮(人参、ニンニク)	16 日 昼	*ご飯*パイン・バナナ *シチュー(鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋) *小松菜と薄揚げの煮浸し	16 日 夕	*ご飯*酢物(ワカメ、胡瓜) *肉じゃが(豚肉、玉葱、人参) *味噌汁(エノキ、麩、葱)

6月献立表(銀杏ホーム)

17 日 朝	*ご飯*鰯のみりん焼 *ほうれん草と揚げの煮付 *味噌汁(エノキ、ワカメ、葱)	17 日 昼	*ご飯*鶏の唐揚(レタス、トマト) *ポテサラ(ハム、胡瓜) *すまし汁(カニカマ、胡瓜)*オレンジ	17 日 夕	*ご飯*焼茄子(鯉節、生姜) *牛肉のすき焼き風(豆腐、白菜、糸こんにゃく) *味噌汁(ワカメ、薄揚、葱)
18 日 朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) *鶏団子煮(玉葱)(菜の花添) *ぜんまいと麩の煮物(人参)	18 日 昼	*カレーライス(牛肉、玉葱) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム) *味噌汁(シメジ、葱)*バナナ	18 日 夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、玉葱) *大根の生酢(人参) *根菜煮(人参、鶏肉、牛蒡、椎茸、蒟蒻)
19 日 朝	*ご飯*厚焼き玉子*ヨーグルト *味噌汁(薄揚、麩、葱) <small>*山菜と干瓢の炒め煮(せり、筍、ワラビ、エノキ、ナメコ、ぜんまい)</small>	19 日 昼	*ご飯*餃子(レタス、トマト) *切干大根(長天、人参) *かき玉汁(葱)*パン	19 日 夕	*ご飯*鯖の塩焼き *里芋と竹輪の煮物(蒟) *味噌汁(小松菜、人参、麩)
20 日 朝	*ご飯*若竹煮 *味噌汁(玉葱、ワカメ) *枝豆しんじょうのあんかけ(豆腐、蒟蒻)	20 日 昼	*小ご飯*パン、メロン *肉うどん(牛肉、ワカメ、天かす、葱) *じゃが芋と赤天の煮物	20 日 夕	*ご飯*鯖とキノコの煮付 *茄子のピリ辛煮浸し *すまし汁(蒲鉾、シメジ、葱)
21 日 朝	*ご飯*味噌汁(薄揚、葱) *ロールキャベツ(挽肉・玉葱) *南瓜のいとこ煮	21 日 昼	*ご飯*鰯フライ(レタス、トマト) *スパサラ(ハム、胡瓜、玉子) *コンソメスープ(ベーコン、玉葱)*メロン	21 日 夕	*桜エビと枝豆の炊込みご飯 *揚げ出し豆腐(鯉節、葱) *豚汁(シメジ、人参、葱、大根)
22 日 朝	*ご飯*味噌汁(厚揚、人参、葱) *高野の玉子とじ(人参、椎茸) *里芋と昆布巻きを含め煮	22 日 昼	*ご飯*かき玉スープ(葱)*フルーツヨーグルト *トマト煮(肉団子、玉葱、シメジ) *ホウレン草のソテー(ベーコン、シメジ)	22 日 夕	*ご飯*ハンバーグフライ(大葉、チーズ) *にゅう麺(椎茸、蒲鉾、葱) *春雨酢物(玉子、ハム、胡瓜)
23 日 朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *ツナオムレツ盛合せ(ミートボール添え) *キャベツとウインナー炒め(3色ピーマン添)	23 日 昼	*ご飯*すまし汁(ワカメ、ハンペン、葱) *焼肉(牛肉、キャベツ、玉葱、モヤシ、人参) *茄子の煮物(長天)*メロン	23 日 夕	*ご飯*なめこ汁(葱) *赤魚の南蛮漬け(玉葱、ピーマン、人参) *あらめの煮物(人参、薄揚)
24 日 朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、シメジ、葱) *ハンペンの炊き合わせ(人参、薄揚) *切干大根(人参、薄揚)	24 日 昼	*カレーピラフ(MIXベジ、シーフード) *ポトフ(肉団子、人参、キャベツ) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子)*バナナ	24 日 夕	*ご飯*ホウレン草ゴマ和え *かき揚(玉葱、人参、ピーマン、大豆) *すまし汁(カニカマ、トロロ、葱)
25 日 朝	*ご飯*味噌汁(椎茸、麩、ワカメ) *蒟とがんもの煮物(豆乳がんと、人参) *葱出汁巻き玉子	25 日 昼	*三色丼(シチ、玉子、枝豆) *ワカメスープ(玉葱、椎茸、葱) *フルーツゼリー	25 日 夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、麩、葱) *おからハンバーグ(玉葱、椎茸、シチ) *きんぴら牛蒡(人参)
26 日 朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、椎茸、葱) *鯖の西京焼き*ヨーグルト *田舎煮(人参、椎茸、牛蒡)	26 日 昼	*ご飯*蕪玉スープ(ゴマ) *南瓜煮*メロン *お好み焼き(豚肉、キャベツ、玉葱、天かす)	26 日 夕	*ご飯*すまし汁(エノキ、葱) *竹輪とピーマンの甘辛炒め *メバルと干瓢煮付
27 日 朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、葱) *擬製豆腐(人参、玉葱、穴子) *大根のコンソメ煮(玉葱、ウインナー)	27 日 昼	*ご飯*かき玉汁(葱)*りんご *豚の生姜焼き(玉葱) *あらめの煮物(人参、角天)	27 日 夕	*ご飯*鰯の塩焼き *ブロッコリーの玉子サラダ *味噌汁(薄揚、豆腐)
28 日 朝	*ご飯*蒟のおかか煮 *グリーンピース天の炊き合わせ *味噌汁(玉葱、ワカメ)	28 日 昼	*ご飯*中華スープ(春雨、葱) *小松菜の煮浸し(薄揚)*パン *赤魚のキノコあんかけ(シメジ、エノキ、人参、玉葱)	28 日 夕	*ご飯*ササミのピカタ(レタス、トマト添) *じゃが芋と人参のきんぴら(ゴマ) *味噌汁(豆腐、ワカメ)
29 日 朝	*ご飯*筍の土佐煮(鯉節) *お魚厚揚げ *味噌汁(じゃが芋、麩、葱)	29 日 昼	*ご飯*鶏の唐揚(レタス) *ポテサラ(ハム、胡瓜、玉子) *すまし汁(ハンペン、葱)*キウイ	29 日 夕	*ご飯*ハサのフライ *酢物(胡瓜、ワカメ) *味噌汁(玉葱、ワカメ)
30 日 朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、ワカメ) *フレンチオムレツ(ブロッコリー・キャベツと玉葱のソテー添) *青梗菜とコーンのソテー*ヤクルト	30 日 昼	*ご飯*蕪玉スープ *揚げ茄子煮浸し(豚肉、ピーマン、鯉節、生姜) *中華風酢物(春雨、胡瓜、カニカマ)	30 日 夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、ワカメ) *手作りコロッケ(シチ、玉葱、じゃが芋)(レタス) *コールスローサラダ(キャベツ、ハム、コーン)
31 日 朝		31 日 昼		31 日 夕	