

## 6月献立表(桜ホーム)

1 日朝	*ご飯*味噌汁(薄揚、シメジ) *豆腐つくね団子のトマトソースかけ(スナップエンドウ、鶏肉、玉葱、人参) *大根のかりわた煮(ピーコン、人参、ニンニク、コンソメ)	1 日昼	*ご飯*あらめの煮物(人参) *鶏のカレー粉焼き(レタス) *豚汁(玉葱、人参、葱)*バナナ	1 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、エノキ) *手作りコロッケ(挽肉、じゃが芋) *キャベツのゴマ和え
2 日朝	*ご飯*味噌汁(ナメコ、豆腐) *ハンパンの炊き合わせ *筍とあさりの煮物	2 日昼	*ハヤシライス(牛肉、玉葱) *ポテサラ(胡瓜、ハム、玉子) *コンソメスープ(ウインナー、キャベツ、じゃが芋)	2 日夕	*ご飯*中華スープ(ワカメ、豆腐) *揚げ出し豆腐 *鶏肉とモヤシのサラダ
3 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、大根、ワカメ) *枝豆がんと椎茸の煮物 *キャベツとピーコンのソテー	3 日昼	*ご飯*ほうれん草白和え(蒟蒻) *ポークソテー(キノコ、玉葱)*キウイ *長芋ミルクスープ(玉葱、豆乳、ピーコン)	3 日夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、ワカメ) *すき焼き風煮込み(牛肉、糸コン、豆腐、葱、モヤシ) *酢物(キャベツ、梅肉)
4 日朝	*ご飯*鯖の塩焼き *味噌汁(玉葱、厚揚げ) *カブとエビの蒸し煮(青梗菜の和え物添え)	4 日昼	*ご飯*すまし汁(筍、ワカメ、葱) *鶏の唐揚げ(レタス、トマト)*夏ミカンハチミツ漬 *春雨サラダ(胡瓜、カニカマ、玉子)	4 日夕	*ご飯*味噌汁(シメジ、ワカメ、葱) *鶏団子のポトフ(玉葱、じゃが芋、人参、鶏肉) *高野豆腐の炊き合わせ(人参、スナップエンドウ)
5 日朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、じゃが芋、葱) *豆乳しんじょの煮物(人参、玉葱、牛蒡、緑豆) *小松菜の煮物(薄揚げ)	5 日昼	*小ご飯*リンゴ・バナナ *肉うどん(牛肉、揚げ玉、ワカメ、葱) *ひじき煮(人参、筍、薄揚げ)	5 日夕	*ご飯*すまし汁(麩、シメジ、葱) *麻婆豆腐(ミンチ、玉葱、シメジ) *鯖の香草焼き(インゲン)
6 日朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱) *ソーセージ平天と蒟の煮物(玉葱、魚肉) *豆腐と豚肉のチャンプル(玉葱、玉子)	6 日昼	*穴子飯*すまし汁(カニカマ、トコロ、葱) *かき揚げ(シーフードMIX、玉葱、大豆) *納豆と胡瓜の和え物*バナナ	6 日夕	*ご飯*鯖の煮付 *大根、モロッコ煮 *卵スープ(葱)
7 日朝	*ご飯*かじ出汁巻き *味噌汁(人参、薄揚げ、葱) *古里煮(里芋、人参、竹輪、椎茸)	7 日昼	*キーマカレー(ミンチ、玉葱、人参、ピーマン) *酢物(胡瓜、ハム、玉子、ゴマ)*杏仁豆腐 *すまし汁(人参、インゲン、薄揚げ)	7 日夕	*ご飯*素麺汁(玉葱、葱) *スパニッシュオムレツ(玉子、ピーコン、MIXベジ) *じゃが芋のそぼろあんかけ(ミンチ、葱)
8 日朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、大根、葱) *ミートボール盛合せ(ブロッコリー、人参、玉葱) *じゃが芋のミルク煮*梅の甘露煮*ヤクルト	8 日昼	*ご飯*コンソメスープ(玉葱、ピーコン) *ハトウフライ(レタス、トマト) *胡瓜とツナのマヨ和え(ワカメ)	8 日夕	*ご飯*すまし汁(蒲鉾、シメジ、葱) *肉豆腐(牛肉、糸コン、葱) *筍の煮物(人参、椎茸、角天)
9 日朝	*ご飯*干草焼き(玉子) *蒟と薄揚げの炒め煮 *味噌汁(オクラ、玉葱、葱)	9 日昼	*ご飯*ポテサラ(胡瓜、玉子、ハム) *鶏のトマト煮(玉葱、ブロッコリー、トマト缶) *ポトフ(じゃが芋、ウインナー、玉葱、人参)*パイン	9 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *鱈の南蛮漬(玉葱、ピーマン) *高野豆腐(人参、椎茸)
10 日朝	*ご飯*味噌汁(厚揚げ、ワカメ、葱) *さつま揚げの煮付(野菜天ぷら)(人参金平添) *南瓜のこってり煮	10 日昼	*小結び*ひじきサラダ(人参、大豆) *塩焼きリハ(豚肉、玉葱、キャベツ) *かき玉スープ(玉葱、葱、ゴマ)*フルーツゼリー	10 日夕	*炊込みご飯(鶏肉、人参、大豆) *けんちん汁(人参、薄揚げ、大根、豆腐) *じゃが芋の赤天煮
11 日朝	*ご飯*鱈のみりん焼き *茄子のピリ辛煮浸し(人参) *味噌汁(じゃが芋、葱)*ヨーグルト	11 日昼	*他人丼(豚肉、玉葱、玉子、葱) *切干大根煮(人参、椎茸) *すまし汁(麩、葱、蒲鉾)*オレンジ	11 日夕	*ご飯*ひじき煮(人参、薄揚げ) *八宝菜(豚肉、エビ、肉、玉葱、人参、椎茸、白菜、筍) *味噌汁(豆腐、玉葱、葱)
12 日朝	*ご飯*味噌汁(麩、ワカメ) *海苔出汁巻き *田舎煮(椎茸、人参、薄揚げ、干瓢)	12 日昼	*小ご飯*もずく酢*バナナ *お好み焼き(シーフードMIX、大豆) *すまし汁(ハンパ、葱)	12 日夕	*ご飯*鯖のあんかけ *ウインナーと野菜のケチャップ炒め *味噌汁(茄子、薄揚げ、葱)
13 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、ワカメ) *鯖の西京焼き(大根菜、人参、薄揚げ) *じゃが芋の豆そぼろ	13 日昼	*ミートスパ(ミンチ、玉葱、トマト缶) *小ご飯*菲玉スープ*メロン *サラダ(胡瓜、玉葱、ハム)ゴマドレ和え	13 日夕	*ご飯*味噌汁(シメジ、麩) *鯖の甘酢漬 *がんと煮(人参)
14 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、ワカメ、玉葱) *紅生姜天の炊き合わせ *冬瓜の枝豆あんかけ	14 日昼	*ご飯*鶏の照焼(キャベツ添) *味噌汁(玉葱、薄揚げ)*メロン *あらめの煮物(人参、角天、豆腐)	14 日夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、薄揚げ) *3種の天ぷら(竹輪、ピーマン、ナス) *キャベツとカニカマの酢味噌和え
15 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、人参、薄揚げ)*ヤクルト *スクランブルエッグ盛合せ(ハム、スッキーニ、パプリカ、人参、コーン) *青梗菜とキノコの炒め煮(平茸、ナメコ、椎茸)	15 日昼	*チリ寿司(刻み海苔、デンブ)*プリン *中華酢物(春雨、胡瓜、ハム、玉子) *かき玉スープ(エノキ、葱)*赤魚の煮付	15 日夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、麩) *煮込みハンバーグ(ミンチ、玉葱)(レタス) *切干大根(人参、角天)
16 日朝	*ご飯*味噌汁(人参、エノキ) *鯛のつみれ煮 *煮物(ぜんまい、人参、竹輪)(蓮根)	16 日昼	*ご飯*ワカメスープ(玉葱、生姜) *鶏胸肉のピカタ(レタス、トマト) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム)*メロン	16 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、エノキ) *豚肉、ピーマン、玉葱、の味噌炒め *ひじき煮(人参)

## 6月献立表(桜ホーム)

17 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ) * 鶏団子煮(菜の花の煮浸し添) * 茄子の野菜あんかけ(玉葱、人参、枝豆、椎茸)	17 日 昼	* 炊き込みピラフ(ベーコン、玉葱、MIXベジ) * スパサラ(胡瓜、ハム、玉子) * ワンタンスープ * 梅のシロップ漬	17 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ナス、葱) * 肉じゃが(牛肉、人参、玉葱、糸コン) * ほうれん草のゴマ和え
18 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚) * 高野豆腐とシラスの玉子和え(人参) * 豚肉と大根の炒め煮(人参) * ヨーグルト	18 日 昼	* 三色丼(鶏ミンチ、玉子、枝豆) * じゃが芋と厚揚げの煮物 * 味噌汁(豆腐、葱) * パナナ	18 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、麩) * 鮪の煮付(椎茸添え) * 里芋とエビの煮物
19 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、葱) * 枝豆しんじょうのあんかけ * 若竹煮(ワカメ)	19 日 昼	* 煮込みラーメン(豚肉、キャベツ、人参、玉葱) * ほうれん草のお浸し(カニカマ) * ゆかり小ご飯 * キウイ	19 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、玉子) * ファッシュバーガー照焼ソース(ナス、パプリカ、ズッキーニ) * 厚揚げの甘辛煮
20 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * ロールキャベツと人参のコンソメ煮 * 卵の花炒り(薄揚、おから、椎茸、人参)	20 日 昼	☆バイキング☆・稲荷寿司、海苔巻、かき揚げ 唐揚、酢物、スパサラ、シーチキン入り厚焼玉子、 茄子のしぎ焼き、素麺汁、ぶどう	20 日 夕	* ご飯 * 若竹煮(ワカメ) * 魚のキノコあんかけ(エノキ、シメジ、人参) * 味噌汁(薄揚、小松菜)
21 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(厚揚、ほうれん草、葱) * 高野の卵とじ(大豆、人参、椎茸) * 里芋と昆布巻きを含め煮	21 日 昼	* ご飯 * 豚キムチ(玉葱、玉子) * コールスローサラダ(キャベツ、人参、コーン、ハム) * 中華スープ(玉葱、韭、春雨) * フルーツヨーグルト	21 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(納豆、キャベツ) * 筑前煮(鶏肉、人参、蒟蒻、椎茸) * 酢物(胡瓜、ワカメ、ゴマ)
22 日 朝	* ご飯 * 小松菜とコーンのソテー * 豆腐ナゲットのトマトソースかけ(ズッキーニ、パプリカ、ナス) * 味噌汁(玉葱、じゃが芋、葱) * ヤクルト	22 日 昼	* ご飯 * すまし汁(ナメ、葱) * 鶏胸肉の甘酢あんかけ(人参、玉葱、シメジ) * モヤシ、オクラ、カニカマの和え物 * メロン	22 日 夕	* ご飯 * 大根と挽肉の煮物 * ホテサラ(胡瓜、ハム、玉子) * 味噌汁(玉葱、ワカメ、葱)
23 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、エノキ) * ハンパンの炊き合わせ(蓮根煮付添) * カリフラワーの野菜あん(エノキ、人参)	23 日 昼	* 親子丼(鶏肉、玉子、玉葱、葱) * 長芋と胡瓜の酢物 * パイン * すまし汁(ハンペン、シメジ、葱)	23 日 夕	* ご飯 * ワンタンスープ * ほうれん草とツナのマヨ和え(人参) * 揚げ出し豆腐(鶏ミンチ、葱)
24 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、薄揚、葱) * 玉葱出汁巻き(小松菜の中華和え添え) * ふんわり花形豆腐の炊合せ	24 日 昼	* ハヤシライス(牛肉、玉葱) * 胡瓜とワカメの酢物(玉子) * すまし汁(麩、トロ、葱) * オレンジ	24 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、ワカメ、葱) * ナスと豚バラのこってり煮 * 人参のゴマ味噌和え
25 日 朝	* ご飯 * 鯖の煮付(花人参添え) * 蒟とがんもの煮物 * ヨーグルト * 味噌汁(キャベツ、玉子)	25 日 昼	* 桜エビご飯 * ワカメスープ(玉葱、ゴマ) * 豚肉と厚揚げの味噌炒め * 春雨サラダ(胡瓜、ハム) * スイカ	25 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、オクラ) * ひじき豆腐の野菜あんかけ * 干瓢とインゲンの卵とじ
26 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 肉詰め稲荷の煮物(人参、玉葱、鶏肉、豚肉) * ブロッコリーとベーコンのチーズソテー	26 日 昼	* ご飯 * かき玉汁(玉子、葱) * 野菜炒め(豚肉、キャベツ、人参、韭、玉葱) * 冷奴(葱) * スイカ	26 日 夕	* ご飯 * 筍の土佐煮 * 鰯の山椒焼(小松菜と人参の中華和え) * 味噌汁(玉葱、人参、葱)
27 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、薄揚、葱) * グリーンピース天の炊き合わせ(高野豆腐) * ぜんまいと麩の煮物(人参、椎茸)	27 日 昼	* ご飯 * すまし汁(ワカメ、シメジ) * ナスとピーマンの味噌炒め * オレンジ、パナナ * ひじきの白和え(ホウレンソウ)	27 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(椎茸、麩、葱) * 手作りコロッケ(じゃが芋、挽肉)(キャベツ) * 小松菜、厚揚げの煮物
28 日 朝	* ご飯 * お魚厚揚げ * 味噌汁(ナメ、麩、葱) * 大根のコンソメ煮(人参、玉葱、ソーセージ)	28 日 昼	* ご飯 * 鶏肉とじゃが芋煮 * 酢物(胡瓜、ワカメ、カニカマ、ゴマ) * 味噌汁(玉葱、豆腐、葱) * メロン	28 日 夕	* ご飯 * すまし汁(カニカマ、トロ、葱) * 手作り餃子(ミンチ、キャベツ、韭) * 卵の花(おから、牛蒡、竹輪、人参、葱)
29 日 朝	* ご飯 * ジャガミート(玉葱、挽肉) * キャベツ、玉葱ソテー(ブロッコリー) * プレーンオムレツ盛合せ	29 日 昼	* ご飯 * コンソメスープ(玉葱) * スイカ * ハサのムニエル(レタス、トマト) * 酢物(胡瓜、シーチキン、玉子)	29 日 夕	* 他人丼(豚肉、玉葱、葱) * 南瓜の煮物 * 味噌汁(玉葱、人参、葱)
30 日 朝	* ご飯 * 大豆とひじきの煮物(人参) * 味噌汁(シメジ、薄揚、葱) * エビ稲荷と舞茸の煮物	30 日 昼	* ご飯 * 中華スープ(ワカメ、韭) * 麻婆豆腐(ミンチ、ニンニク、生姜) * インゲンとがんも煮 * スイカ	30 日 夕	* ご飯 * 鯖の味噌煮 * ナスの甘辛煮 * 味噌汁(玉葱、人参、葱)
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(薄揚、シメジ) *豆腐つくね団子のトマトソースかけ(スナップエンドウ、鶏肉、玉葱、人参) *大根のかりわた煮(ピーコン、人参、ニンニク、コンソメ)	1 日 昼	*ご飯*あらめの煮物(人参) *鶏のカレー粉焼き(レタス) *豚汁(玉葱、人参、葱)*バナナ	1 日 夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、エノキ) *手作りコロッケ(挽肉、じゃが芋) *キャベツのゴマ和え
2 日 朝	*ご飯*味噌汁(ナメコ、豆腐) *ハンパンの炊き合わせ *筍とあさりの煮物	2 日 昼	*ハヤシライス(牛肉、玉葱) *ポテサラ(胡瓜、ハム、玉子) *コンソメスープ(ウインナー、キャベツ、じゃが芋)	2 日 夕	*ご飯*中華スープ(ワカメ、豆腐) *揚げ出し豆腐 *鶏肉とモヤシのサラダ
3 日 朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、大根、ワカメ) *枝豆がんと椎茸の煮物 *キャベツとピーコンのソテー	3 日 昼	*ご飯*ほうれん草白和え(蒟蒻) *ポークソテー(キノコ、玉葱)*キウイ *長芋ミルクスープ(玉葱、豆乳、ピーコン)	3 日 夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、ワカメ) *すき焼き風煮込み(牛肉、糸コン、豆腐、葱、モヤシ) *酢物(キャベツ、梅肉)
4 日 朝	*ご飯*鯖の塩焼き *味噌汁(玉葱、厚揚げ) *カブとエビの蒸し煮(青梗菜の和え物添え)	4 日 昼	*ご飯*すまし汁(筍、ワカメ、葱) *鶏の唐揚げ(レタス、トマト)*夏ミカンハチミツ漬 *春雨サラダ(胡瓜、カニカマ、玉子)	4 日 夕	*ご飯*味噌汁(シメジ、ワカメ、葱) *鶏団子のポトフ(玉葱、じゃが芋、人参、鶏肉) *高野豆腐の炊き合わせ(人参、スナップエンドウ)
5 日 朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、じゃが芋、葱) *豆乳しんじょの煮物(人参、玉葱、牛蒡、緑豆) *小松菜の煮物(薄揚げ)	5 日 昼	*小ご飯*リンゴ・バナナ *肉うどん(牛肉、揚げ玉、ワカメ、葱) *ひじき煮(人参、筍、薄揚げ)	5 日 夕	*ご飯*すまし汁(麩、シメジ、葱) *麻婆豆腐(ミンチ、玉葱、シメジ) *鯖の香草焼き(インゲン)
6 日 朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱) *ソーセージ平天と落の煮物(玉葱、魚肉) *豆腐と豚肉のチャンプル(玉葱、玉子)	6 日 昼	*穴子飯*すまし汁(カニカマ、トコロ、葱) *かき揚げ(シーフードMIX、玉葱、大豆) *納豆と胡瓜の和え物*バナナ	6 日 夕	*ご飯*鯖の煮付 *大根、モロッコ煮 *卵スープ(葱)
7 日 朝	*ご飯*かじ出汁巻き *味噌汁(人参、薄揚げ、葱) *古里煮(里芋、人参、竹輪、椎茸)	7 日 昼	*キーマカレー(ミンチ、玉葱、人参、ピーマン) *酢物(胡瓜、ハム、玉子、ゴマ)*杏仁豆腐 *すまし汁(人参、インゲン、薄揚げ)	7 日 夕	*ご飯*素麺汁(玉葱、葱) *スパニッシュオムレツ(玉子、ピーコン、MIXベジ) *じゃが芋のそぼろあんかけ(ミンチ、葱)
8 日 朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、大根、葱) *ミートボール盛合せ(ブロッコリー、人参、玉葱) *じゃが芋のミルク煮*梅の甘露煮*ヤクルト	8 日 昼	*ご飯*コンソメスープ(玉葱、ピーコン) *ハトウフライ(レタス、トマト) *胡瓜とツナのマヨ和え(ワカメ)	8 日 夕	*ご飯*すまし汁(蒲鉾、シメジ、葱) *肉豆腐(牛肉、糸コン、葱) *筍の煮物(人参、椎茸、角天)
9 日 朝	*ご飯*干草焼き(玉子) *落と薄揚げの炒め煮 *味噌汁(オクラ、玉葱、葱)	9 日 昼	*ご飯*ポテサラ(胡瓜、玉子、ハム) *鶏のトマト煮(玉葱、ブロッコリー、トマト缶) *ポトフ(じゃが芋、ウインナー、玉葱、人参)*パイン	9 日 夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *鰯の南蛮漬(玉葱、ピーマン) *高野豆腐(人参、椎茸)
10 日 朝	*ご飯*味噌汁(厚揚げ、ワカメ、葱) *さつま揚げの煮付(野菜天ぷら)(人参金平添) *南瓜のこってり煮	10 日 昼	*小結び*ひじきサラダ(人参、大豆) *塩焼きリハ(豚肉、玉葱、キャベツ) *かき玉スープ(玉葱、葱、ゴマ)*フルーツゼリー	10 日 夕	*炊込みご飯(鶏肉、人参、大豆) *けんちん汁(人参、薄揚げ、大根、豆腐) *じゃが芋の赤天煮
11 日 朝	*ご飯*鰯のみりん焼き *茄子のピリ辛煮浸し(人参) *味噌汁(じゃが芋、葱)*ヨーグルト	11 日 昼	*他人丼(豚肉、玉葱、玉子、葱) *切干大根煮(人参、椎茸) *すまし汁(麩、葱、蒲鉾)*オレンジ	11 日 夕	*ご飯*ひじき煮(人参、薄揚げ) *八宝菜(豚肉、エビ、肉、玉葱、人参、椎茸、白菜、筍) *味噌汁(豆腐、玉葱、葱)
12 日 朝	*ご飯*味噌汁(麩、ワカメ) *海苔出汁巻き *田舎煮(椎茸、人参、薄揚げ、干瓢)	12 日 昼	*小ご飯*もずく酢*バナナ *お好み焼き(シーフードMIX、大豆) *すまし汁(ハンパ、葱)	12 日 夕	*ご飯*鯖のあんかけ *ウインナーと野菜のケチャップ炒め *味噌汁(茄子、薄揚げ、葱)
13 日 朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、ワカメ) *鯖の西京焼き(大根菜、人参、薄揚げ) *じゃが芋の豆そぼろ	13 日 昼	*ミートスパ(ミンチ、玉葱、トマト缶) *小ご飯*苺玉スープ*メロン *サラダ(胡瓜、玉葱、ハム)ゴマドレ和え	13 日 夕	*ご飯*味噌汁(シメジ、麩) *鯖の甘酢漬 *がんと煮(人参)
14 日 朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、ワカメ、玉葱) *紅生姜天の炊き合わせ *冬瓜の枝豆あんかけ	14 日 昼	*ご飯*鶏の照焼(キャベツ添) *味噌汁(玉葱、薄揚げ)*メロン *あらめの煮物(人参、角天、豆腐)	14 日 夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、薄揚げ) *3種の天ぷら(竹輪、ピーマン、ナス) *キャベツとカニカマの酢味噌和え
15 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、人参、薄揚げ)*ヤクルト *スクランブルエッグ盛合せ(ハム、スッキーニ、パプリカ、人参、コーン) *青梗菜とキノコの炒め煮(平茸、ナメコ、椎茸)	15 日 昼	*チリ寿司(刻み海苔、デンブ)*プリン *中華酢物(春雨、胡瓜、ハム、玉子) *かき玉スープ(エノキ、葱)*赤魚の煮付	15 日 夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、麩) *煮込みハンバーグ(ミンチ、玉葱)(レタス) *切干大根(人参、角天)
16 日 朝	*ご飯*味噌汁(人参、エノキ) *鯛のつみれ煮 *煮物(ぜんまい、人参、竹輪)(蓮根)	16 日 昼	*ご飯*ワカメスープ(玉葱、生姜) *鶏胸肉のピカタ(レタス、トマト) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム)*メロン	16 日 夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、エノキ) *豚肉、ピーマン、玉葱、の味噌炒め *ひじき煮(人参)

## 6月献立表(銀杏ホーム)

17 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ) * 鶏団子煮(菜の花の煮浸し添) * 茄子の野菜あんかけ(玉葱、人参、枝豆、椎茸)	17 日 昼	* 炊き込みピラフ(ベーコン、玉葱、MIXベジ) * スパサラ(胡瓜、ハム、玉子) * ワンタンスープ * 梅のシロップ漬	17 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ナス、葱) * 肉じゃが(牛肉、人参、玉葱、糸コン) * ほうれん草のゴマ和え
18 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚) * 高野豆腐とシラスの玉子和え(人参) * 豚肉と大根の炒め煮(人参) * ヨーグルト	18 日 昼	* 三色丼(鶏ミンチ、玉子、枝豆) * じゃが芋と厚揚げの煮物 * 味噌汁(豆腐、葱) * パナナ	18 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、麩) * 鮪の煮付(椎茸添え) * 里芋とエビの煮物
19 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、葱) * 枝豆しんじょうのあんかけ * 若竹煮(ワカメ)	19 日 昼	* 煮込みラーメン(豚肉、キャベツ、人参、玉葱) * ほうれん草のお浸し(カニカマ) * ゆかり小ご飯 * キウイ	19 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、玉子) * フイツコバーグ照焼ソース(ナス、パプリカ、スッキーニ) * 厚揚げの甘辛煮
20 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * ロールキャベツと人参のコンソメ煮 * 卵の花炒り(薄揚、おから、椎茸、人参)	20 日 昼	☆バイキング☆・稲荷寿司、海苔巻、かき揚げ 唐揚、酢物、スパサラ、シーチキン入り厚焼玉子、 茄子のしぎ焼き、素麺汁、ぶどう	20 日 夕	* ご飯 * 若竹煮(ワカメ) * 魚のキノコあんかけ(エノキ、シメジ、人参) * 味噌汁(薄揚、小松菜)
21 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(厚揚、ほうれん草、葱) * 高野の卵とじ(大豆、人参、椎茸) * 里芋と昆布巻きを含め煮	21 日 昼	* ご飯 * 豚キムチ(玉葱、玉子) * コールスローサラダ(キャベツ、人参、コーン、ハム) * 中華スープ(玉葱、韭、春雨) * フルーツヨーグルト	21 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(納豆、キャベツ) * 筑前煮(鶏肉、人参、蒟蒻、椎茸) * 酢物(胡瓜、ワカメ、ゴマ)
22 日 朝	* ご飯 * 小松菜とコーンのソテー * 豆腐ナゲットのトマトソースかけ(スッキーニ、パプリカ、ナス) * 味噌汁(玉葱、じゃが芋、葱) * ヤクルト	22 日 昼	* ご飯 * すまし汁(ナメ、葱) * 鶏胸肉の甘酢あんかけ(人参、玉葱、シメジ) * モヤシ、オクラ、カニカマの和え物 * メロン	22 日 夕	* ご飯 * 大根と挽肉の煮物 * ホテサラ(胡瓜、ハム、玉子) * 味噌汁(玉葱、ワカメ、葱)
23 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、エノキ) * ハンパンの炊き合わせ(蓮根煮付添) * カリフラワーの野菜あん(エノキ、人参)	23 日 昼	* 親子丼(鶏肉、玉子、玉葱、葱) * 長芋と胡瓜の酢物 * パイン * すまし汁(ハンペン、シメジ、葱)	23 日 夕	* ご飯 * ワンタンスープ * ほうれん草とツナのマヨ和え(人参) * 揚げ出し豆腐(鶏ミンチ、葱)
24 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、薄揚、葱) * 玉葱出汁巻き(小松菜の中華和え添え) * ふんわり花形豆腐の炊合せ	24 日 昼	* ハヤシライス(牛肉、玉葱) * 胡瓜とワカメの酢物(玉子) * すまし汁(麩、トロ、葱) * オレンジ	24 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、ワカメ、葱) * ナスと豚バラのこってり煮 * 人参のゴマ味噌和え
25 日 朝	* ご飯 * 鯖の煮付(花人参添え) * 蒟とがんもの煮物 * ヨーグルト * 味噌汁(キャベツ、玉子)	25 日 昼	* 桜エビご飯 * ワカメスープ(玉葱、ゴマ) * 豚肉と厚揚げの味噌炒め * 春雨サラダ(胡瓜、ハム) * スイカ	25 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、オクラ) * ひじき豆腐の野菜あんかけ * 干瓢とインゲンの卵とじ
26 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 肉詰め稲荷の煮物(人参、玉葱、鶏肉、豚肉) * フロコリーとベーコンのチーズソテー	26 日 昼	* ご飯 * かき玉汁(玉子、葱) * 野菜炒め(豚肉、キャベツ、人参、韭、玉葱) * 冷奴(葱) * スイカ	26 日 夕	* ご飯 * 筍の土佐煮 * 鰯の山椒焼(小松菜と人参の中華和え) * 味噌汁(玉葱、人参、葱)
27 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、薄揚、葱) * グリーンピース天の炊き合わせ(高野豆腐) * ぜんまいと麩の煮物(人参、椎茸)	27 日 昼	* ご飯 * すまし汁(ワカメ、シメジ) * ナスとピーマンの味噌炒め * オレンジ、パナナ * ひじきの白和え(ホウレンソウ)	27 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(椎茸、麩、葱) * 手作りコロッケ(じゃが芋、挽肉)(キャベツ) * 小松菜、厚揚げの煮物
28 日 朝	* ご飯 * お魚厚揚げ * 味噌汁(ナメ、麩、葱) * 大根のコンソメ煮(人参、玉葱、ソーセージ)	28 日 昼	* ご飯 * 鶏肉とじゃが芋煮 * 酢物(胡瓜、ワカメ、カニカマ、ゴマ) * 味噌汁(玉葱、豆腐、葱) * メロン	28 日 夕	* ご飯 * すまし汁(カニカマ、トロ、葱) * 手作り餃子(ミンチ、キャベツ、韭) * 卵の花(おから、牛蒡、竹輪、人参、葱)
29 日 朝	* ご飯 * ジャガミート(玉葱、挽肉) * キャベツ、玉葱ソテー(フロコリー) * プレーンオムレツ盛合せ	29 日 昼	* ご飯 * コンソメスープ(玉葱) * スイカ * パサのムニエル(レタス、トマト) * 酢物(胡瓜、シーチキン、玉子)	29 日 夕	* 他人丼(豚肉、玉葱、葱) * 南瓜の煮物 * 味噌汁(玉葱、人参、葱)
30 日 朝	* ご飯 * 大豆とひじきの煮物(人参) * 味噌汁(シメジ、薄揚、葱) * エビ稲荷と舞茸の煮物	30 日 昼	* ご飯 * 中華スープ(ワカメ、韭) * 麻婆豆腐(ミンチ、ニンニク、生姜) * インゲンとがんも煮 * スイカ	30 日 夕	* ご飯 * 鯖の味噌煮 * ナスの甘辛煮 * 味噌汁(玉葱、人参、葱)
31 日 朝		31 日 昼		31 日 夕	