

6月献立表(桜ホーム)

| | | | | | |
|----------|--|----------|---|----------|--|
| 1 日朝 | *ご飯*味噌汁(ナメ、薄揚、葱) *鯖の塩焼き(青梗菜の中華和え) *冬瓜の比あんかけ(玉葱、比、人参、椎茸) | 1 日昼 | *他人丼(豚肉、玉子、玉葱)*バナナ、ホソジ *味噌汁(じゃが芋、ワカメ、麩) *あらめ煮(豆腐、人参、薄揚) | 1 日夕 | *ご飯*キクラゲ天の煮物 *味噌汁(エノキ、人参、葱) *鯛のつみれの和風あん |
| 2 日朝 | *ご飯*味噌汁(玉葱、じゃが芋、葱) *ハンパんと椎茸の炊き合わせ *五目煮(干瓢、人参、牛蒡、薄揚、蓮根) | 2 日昼 | *ご飯*ワタンスープ(玉葱) *鶏胸肉の天ぷら *酢物(胡瓜、ワカメ、カニカマ) | 2 日夕 | *ご飯*豆乳しんじょうの煮物 *牛肉のオイスター炒め *味噌汁(エノキ、人参、薄揚) |
| 3 日朝 | *ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ) *ソーセージ平天の煮付(玉葱) *踏の金平(豚肉、人参) | 3 日昼 | *ご飯*ブロッコリーサラダ(ハム、シーチキン) *具沢山オムレツ(シメジ、ピーマン、じゃが芋、ベーコン、玉子) *カレーソメスープ(ベーコン、玉葱、人参、ブロッコリー茎) | 3 日夕 | *ご飯*味噌汁(大根、ワカメ、葱) *夏野菜の天ぷら(茄子、南瓜、椎茸) *煮物(竹の子、じゃが芋、竹輪) |
| 4 日朝 | *ご飯*茄子の煮浸し *白身魚揚げ(玉葱、人参) *味噌汁(シメジ、薄揚、葱) | 4 日昼 | *ご飯*ピーマンの金平風 *鶏モモ肉とじゃが芋の煮物(玉葱、人参) *味噌汁(ナメ、葱)*ぶどう | 4 日夕 | *ご飯*すまし汁(麩、エノキ) *肉豆腐(牛肉、豆腐、玉葱) *酢物(胡瓜、ハム、薄焼き卵) |
| 5 日朝 | *ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚、葱) *ロールキャベツの盛り合わせ(ウインナー添え) *青梗菜とコーンのソテー*ヤクルト | 5 日昼 | *ご飯*かき玉汁*キウイ *白身魚フライ(トマト) *ひじきの煮物(人参、薄揚) | 5 日夕 | *ご飯*コンソメスープ(玉葱、人参) *煮込みハンバーグ(ミンチ、玉葱、シメジ) *ホテサラ(ハム、MIXベジ) |
| 6 日朝 | *ご飯*3種のチーズロール *大根の豆そぼろあんかけ *味噌汁(じゃが芋、ワカメ) | 6 日昼 | *ご飯*揚げ茄子*夏ミカンシロップ漬 *豚肉とキノコの炒め物(シメジ、エリンギ) *味噌汁(玉葱、じゃが芋、葱) | 6 日夕 | *ご飯*南瓜サラダ(胡瓜、ハム) *鶏モモ肉の南蛮漬(玉葱、人参) *すまし汁(素麺、エノキ、葱) |
| 7 日朝 | *ご飯*味噌汁(玉葱、シメジ、葱) *枝豆がんもの煮付(蓮根煮付添え) *ぜんまいと麩の煮物(人参、麩、椎茸) | 7 日昼 | *ご飯*厚揚げと小松菜のそぼろ煮 *マカロニサラダ(胡瓜、ハム) *蕪玉スープ(玉子)*バナナ | 7 日夕 | *ご飯*ハマチの煮付 *ほうれん草白和え(人参、竹輪) *味噌汁(モヤシ、薄揚) |
| 8 日朝 | *ご飯*鰯のみりん焼き*ヨーグルト *味噌汁(じゃが芋、人参、葱) *田舎煮(椎茸、人参、牛蒡、薄揚、干瓢) | 8 日昼 | *ご飯*すまし汁(エノキ、麩)*バナナ *鶏のトマト煮(ミートボール、人参、玉葱、大豆) *中華風酢物(モヤシ、胡瓜、ハム) | 8 日夕 | *ご飯*メンチカツ *茄子とさつま揚げの煮物 *味噌汁(玉葱、麩) |
| 9 日朝 | *ご飯*葱出汁巻き *味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *肉じゃが(人参、牛肉、じゃが芋) | 9 日昼 | *小ご飯*中華スープ(ワカメ、葱) *お好み焼き(豚肉、キャベツ、葱、天かす) *大根酢物(カニカマ、人参)*ミカンシロップ漬 | 9 日夕 | *ご飯*鯖のトマト味噌煮 *やわらかひろうすの柚子あんかけ *味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱) |
| 10 日朝 | *ご飯*鯖の西京焼き *カリフラワーの野菜あんかけ *味噌汁(薄揚げ、椎茸、葱) | 10 日昼 | *ご飯*麻婆豆腐(ミンチ、玉葱) *キャベツの酢味噌和え(カニカマ) *すまし汁(蒲鉾、トコロ)*バナナ | 10 日夕 | *ご飯*鰯大根 *春雨酢物(胡瓜、ハム) *味噌汁(玉葱、シメジ) |
| 11 日朝 | *ご飯*茄子のそぼろかけ *さつま揚げの煮付 *味噌汁(豆腐、ワカメ、葱)玉葱、ワカメ、葱) | 11 日昼 | *カレー(牛肉、じゃが芋、人参、玉葱) *サラダ(レタス、トマト、ハム)*バナナ *コンソメスープ(ベーコン、玉葱) | 11 日夕 | *ご飯*すまし汁(エノキ、葱) *鮭のホイル焼き(人参、シメジ、玉葱) *モヤシとカニカマのサラダ(ゴマ、胡瓜) |
| 12 日朝 | *ご飯*味噌汁(キャベツ、エノキ) *スクランブルエッグ盛合せ(ハム、インゲン添え) *じゃが芋のミルク煮 | 12 日昼 | *親子丼(鶏肉、玉葱、玉子) *酢物(胡瓜、ハム)*バナナ *味噌汁(玉葱、ワカメ、シメジ) | 12 日夕 | *ご飯*味噌汁(ナメ、葱) *鶏の唐揚げ(レタス) *中華風サラダ(春雨、ハム、胡瓜、人参) |
| 13 日朝 | *ご飯*味噌汁(薄揚げ、麩、葱、ワカメ) *肉詰め稲荷の煮物(椎茸の煮物添え) *白菜のホト(玉葱、人参、ベーコン) | 13 日昼 | *ご飯*コンソメスープ*バナナ *酢豚(玉葱、人参) *ほうれん草玉子とじ(魚肉ソーセージ) | 13 日夕 | *ご飯*味噌汁(人参、じゃが芋) *赤魚のあんかけ(葱) *大根の金平(人参、ゴマ) |
| 14 日朝 | *ご飯*味噌汁(シメジ、厚揚げ) *鶏つくね(玉葱、人参、牛蒡) *ぜんまい炒め煮(人参、薄揚げ、椎茸) | 14 日昼 | *ご飯*ワカメスープ(ゴマ) *キャベツとソーセージのマヨ炒め *酢物(胡瓜、カニカマ)*りんご | 14 日夕 | *ご飯*もずく酢(胡瓜、生姜) *かき揚げ(玉葱、人参、さつま芋)(レタス、トマト) *中華スープ(モヤシ、椎茸、蒲鉾) |
| 15 日朝 | *ご飯*味噌汁(玉葱、じゃが芋、葱) *がんもと人参の煮付 *小松菜とエノキの煮浸し*ヨーグルト | 15 日昼 | *炊き込みピラフ(鶏肉、人参、玉葱) *お魚入り豆腐ハンバーグあんかけ(人参、玉葱、ホリソ草) *人参しりしり(ツナ、玉子)*コンソメスープ*メロン | 15 日夕 | *ご飯*梅紫蘇鶏天ぷら *中華風サラダ(キャベツ) *味噌汁(じゃが芋、麩、葱) |
| 16 日朝 | *ご飯*味噌汁(薄揚げ、小松菜、葱) *枝豆しんじょうの柚子あんかけ *大根の洋風煮物(人参、ウインナー) | 16 日昼 | *ご飯*焼き餃子(レタス、トマト) *ピーマンと竹輪のきんぴら *かき玉汁(葱、玉子) | 16 日夕 | *ご飯*味噌汁(ナメ、豆腐、葱) *お魚ハンバーグ照焼ソースかけ(カリフラワー) *茄子のピリ辛煮浸し |

6月献立表(桜ホーム)

| | | | | | |
|--------------|--|--------------|--|--------------|---|
| 17 日 朝 | * ご飯 * 味噌汁(さつま芋、玉葱、葱) * ロールキャベツと人参のコンソメ煮 * 里芋とエビの煮物山かけ | 17 日 昼 | * ご飯 * 鰯のフライ(レタス、トマト) * 肉じゃが(人参、玉葱、豚肉) * 味噌汁(ワカメ、玉葱、葱) * フルーツヨーグルト(メロン) | 17 日 夕 | * ご飯 * 吸い物(エノキ、麩、葱) * 麻婆豆腐(ミンチ、葱) * 胡瓜と鯖缶のマヨ和え |
| 18 日 朝 | * ご飯 * 味噌汁(人参、玉葱、薄揚げ) * 蒟と信田煮の炊き合わせ * 青梗菜とキノコの炒め煮 | 18 日 昼 | * ご飯 * 味噌汁(シメジ、豆腐、葱) * 肉団子の甘酢あんかけ(玉葱、ピーマン、人参) * ほうれん草のゴマ和え * オレンジ | 18 日 夕 | * ご飯 * 鯖の味噌煮 * 切干大根煮(人参、長天) * 吸い物(ハンパン、椎茸、葱) |
| 19 日 朝 | * ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、キャベツ、葱) * 豆腐ナゲットのトマトソースかけ(スナップエンドウ) * 小松菜とベーコンのバターソテー | 19 日 昼 | * 冷やし中華(胡瓜、ハム、錦糸卵) * 小ご飯 * 茄子の煮物 * ワカメスープ(葱) * パナナ | 19 日 夕 | * ご飯 * キャベツ、人参の酢味噌和え * 竹の子煮(蒟蒻、ささげ豆、人参) * 豚汁(牛蒡、じゃが芋、人参、葱) |
| 20 日 朝 | * ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * 角揚げの煮付(葉大根の和え物(人参、薄揚げ)) * 冬瓜のあんかけ | 20 日 昼 | * ハヤシライス(玉葱、牛肉) * ブロックリマコ和え(ハム) * フルーツゼリー * 中華スープ(モヤシ、ワカメ、葱) | 20 日 夕 | * 炊き込ご飯(鶏肉、牛蒡、人参、シメジ) * 豚しゃぶサラダ(オクラ) * 味噌汁(玉葱、エノキ、葱) |
| 21 日 朝 | * ご飯 * 味噌汁(薄揚、豆腐、葱) * 鰯の煮付(オクラ添え) * 茄子の甘酢あんかけ(人参、玉葱) | 21 日 昼 | * チラシ寿司(錦糸卵、テンソウ、海苔) * ホテサラ(胡瓜、シーチキン) * にゅう麺(椎茸、葱) * パナナ、サクラホ | 21 日 夕 | * ご飯 * 味噌汁(エノキ、麩、葱) * 鶏肉の南蛮漬(玉葱、人参、ピーマン) * あらめ煮(角天、人参) |
| 22 日 朝 | * ご飯 * かぶのそぼろあん * ヨーグルト * グリーンピースの炊き合わせ * 味噌汁(人参、薄揚げ、キャベツ) | 22 日 昼 | * ご飯 * カブと胡瓜のマヨ和え(竹輪) * 焼肉(キャベツ、ピーマン、人参、玉葱、牛肉) * 春雨スープ(人参、玉葱、玉子、葱) * メロン | 22 日 夕 | * ご飯 * かに玉具入りあんかけ * じゃが芋と人参の煮物 * 吸い物(豆腐、椎茸、葱) |
| 23 日 朝 | * ご飯 * 海苔出汁巻き * 白菜の炒め煮(シメジ、薄揚げ) * 味噌汁(ナメコ、薄揚げ、葱) | 23 日 昼 | * 他人丼(豚肉、玉葱、玉子) * すまし汁(トコロ、葱) * メロン * キャベツと人参のゴマ和え(魚肉ソーセージ) | 23 日 夕 | * ご飯 * 味噌汁(キャベツ、麩) * 鰯の山椒焼 * 小松菜と人参の中華和え * 厚揚げと春雨のさっと煮 |
| 24 日 朝 | * ご飯 * 味噌汁(薄揚げ、キャベツ、葱) * 鶏牛蒡稲荷と人参の煮物 * 青梗菜と玉子のオイスター炒め(人参) | 24 日 昼 | * ご飯 * 中華スープ(玉葱、ベーコン、玉子) * 肉じゃが(豚肉、人参、じゃが芋、糸コ、玉葱) * 焼き豆腐(鯉節、葱) | 24 日 夕 | * 炊込みご飯(角天、ツナ、人参、牛蒡、椎茸) * 白菜の炒め煮(厚揚げ) * らっきょう * すまし汁(エノキ、葱) |
| 25 日 朝 | * ご飯 * お魚厚揚げ * ゴーヤのおかか煮 * 味噌汁(豆腐、人参、葱) | 25 日 昼 | * ご飯 * 鶏胸肉のピカタ(チシャ、トマト) * 胡瓜酢物(カニカマ、ワカメ) * 味噌汁(シメジ、ワカメ、葱) * メロン | 25 日 夕 | * ご飯 * すまし汁(玉子、葱) * かき揚げ(じゃが芋、玉葱、人参、ピーマン) * インゲンのゴマ和え(人参、薄揚げ) |
| 26 日 朝 | * ご飯 * 味噌汁(キャベツ、麩、葱) * ヤクルト * ツナオムレツ盛合せ(ミートボール、ホウレン草お浸し) * じゃが芋明太チーズ(ベーコン、マッシュルーム) | 26 日 昼 | * ご飯 * かき玉汁(葱) * サクラホ * 鯖の南蛮漬(ピーマン、玉葱、人参) * 切干大根(薄揚、人参) | 26 日 夕 | * ご飯 * もずく酢(オクラ) * 煮込みおからバーグ(ミンチ、玉葱) * にゅう麺(椎茸、玉葱) |
| 27 日 朝 | * ご飯 * 鯛のつみれ煮(蒟の煮物添え) * ひじきの煮物(人参、薄揚げ) * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) | 27 日 昼 | * 小ご飯(ふりかけ) * 夏カンゾップ漬 * 煮込みラーメン(豚肉、キャベツ、人参) * 茄子とピーマンの味噌煮 | 27 日 夕 | * ご飯 * 豆腐ステーキ(葱) * 蒸し鶏と胡瓜の青紫蘇ドレッシング和え * 豚汁(人参、牛蒡、椎茸) |
| 28 日 朝 | * ご飯 * 味噌汁(ワカメ、人参) * 紅生姜天の炊き合わせ * 鶏肉のごった煮(牛蒡、蓮根、筍、人参) | 28 日 昼 | * ハヤシライス(玉葱、牛肉) * メロン * キャベツの酢物(ワカメ、カニカマ、ゴマ) * すまし汁(エノキ、葱) | 28 日 夕 | * ご飯 * ハトウのフライ * 卵の花(人参、牛蒡、椎茸、角天) * 味噌汁(小松菜、キャベツ、薄揚げ) |
| 29 日 朝 | * ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 揚げ出し豆腐のあんかけ(生姜) * 青梗菜と蒲鉾の煮浸し(薄揚) | 29 日 昼 | * ご飯 * 鶏の照焼(トマト、チシャ) * メロン * 春雨サラダ(胡瓜、ハム、コーン) * 味噌汁(モヤシ、人参、薄揚げ) | 29 日 夕 | * ご飯 * すまし汁(ハンパン、トコロ) * 海鮮バーグ(玉葱、マッシュルーム) * 厚揚げと豚肉の煮物(人参) |
| 30 日 朝 | * ご飯 * 干草焼き * 味噌汁(玉葱、豆腐) * 山菜と干瓢の炒め煮(鶏肉) | 30 日 昼 | * カレー(鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱) * サラダ(サニーレタス、胡瓜、ハム、トマト) * 味噌汁(ハンパン、ワカメ) * メロン | 30 日 夕 | * ご飯 * さつま芋の甘露煮 * 鰯の甘酢あん(玉葱、人参) * コンソメスープ(キャベツ、玉葱、ワカメ) |
| 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(ナメ、薄揚、葱) *鯖の塩焼き(青梗菜の中華和え) *冬瓜の北あんかけ(玉葱、北、人参、椎茸) | 1 日昼 | *他人丼(豚肉、玉子、玉葱)*バナナ、ホソジ *味噌汁(じゃが芋、ワカメ、麩) *あらめ煮(豆腐、人参、薄揚) | 1 日夕 | *ご飯*キクラゲ天の煮物 *味噌汁(エノキ、人参、葱) *鯛のつみれの和風あん |
| 2 日朝 | *ご飯*味噌汁(玉葱、じゃが芋、葱) *ハンパんと椎茸の炊き合わせ *五目煮(干瓢、人参、牛蒡、薄揚、蓮根) | 2 日昼 | *ご飯*ワタンスープ(玉葱) *鶏胸肉の天ぷら *酢物(胡瓜、ワカメ、カニカマ) | 2 日夕 | *ご飯*豆乳しんじょうの煮物 *牛肉のオイスター炒め *味噌汁(エノキ、人参、薄揚) |
| 3 日朝 | *ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ) *ソーセージ平天の煮付(玉葱) *踏の金平(豚肉、人参) | 3 日昼 | *ご飯*ブロッコリーサラダ(ハム、シーチキン) *具沢山オムレツ(シメジ、ピーマン、じゃが芋、ベーコン、玉子) *カレーソメスープ(ベーコン、玉葱、人参、ブロッコリー茎) | 3 日夕 | *ご飯*味噌汁(大根、ワカメ、葱) *夏野菜の天ぷら(茄子、南瓜、椎茸) *煮物(竹の子、じゃが芋、竹輪) |
| 4 日朝 | *ご飯*茄子の煮浸し *白身魚揚げ(玉葱、人参) *味噌汁(シメジ、薄揚、葱) | 4 日昼 | *ご飯*ピーマンの金平風 *鶏モモ肉とじゃが芋の煮物(玉葱、人参) *味噌汁(ナメ、葱)*ぶどう | 4 日夕 | *ご飯*すまし汁(麩、エノキ) *肉豆腐(牛肉、豆腐、玉葱) *酢物(胡瓜、ハム、薄焼き卵) |
| 5 日朝 | *ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚、葱) *ロールキャベツの盛り合わせ(ウインナー添え) *青梗菜とコーンのソテー*ヤクルト | 5 日昼 | *ご飯*かき玉汁*キウイ *白身魚フライ(トマト) *ひじきの煮物(人参、薄揚) | 5 日夕 | *ご飯*コンソメスープ(玉葱、人参) *煮込みハンバーグ(ミンチ、玉葱、シメジ) *ホテサラ(ハム、MIXベジ) |
| 6 日朝 | *ご飯*3種のチーズロール *大根の豆そぼろあんかけ *味噌汁(じゃが芋、ワカメ) | 6 日昼 | *ご飯*揚げ茄子*夏ミカンシロップ漬 *豚肉とキノコの炒め物(シメジ、エリンギ) *味噌汁(玉葱、じゃが芋、葱) | 6 日夕 | *ご飯*南瓜サラダ(胡瓜、ハム) *鶏モモ肉の南蛮漬(玉葱、人参) *すまし汁(素麺、エノキ、葱) |
| 7 日朝 | *ご飯*味噌汁(玉葱、シメジ、葱) *枝豆がんもの煮付(蓮根煮付添え) *ぜんまいと麩の煮物(人参、麩、椎茸) | 7 日昼 | *ご飯*厚揚げと小松菜のそぼろ煮 *マカロニサラダ(胡瓜、ハム) *蕪玉スープ(玉子)*バナナ | 7 日夕 | *ご飯*ハマチの煮付 *ほうれん草白和え(人参、竹輪) *味噌汁(モヤシ、薄揚) |
| 8 日朝 | *ご飯*鰯のみりん焼き*ヨーグルト *味噌汁(じゃが芋、人参、葱) *田舎煮(椎茸、人参、牛蒡、薄揚、干瓢) | 8 日昼 | *ご飯*すまし汁(エノキ、麩)*バナナ *鶏のトマト煮(ミートボール、人参、玉葱、大豆) *中華風酢物(モヤシ、胡瓜、ハム) | 8 日夕 | *ご飯*メンチカツ *茄子とさつま揚げの煮物 *味噌汁(玉葱、麩) |
| 9 日朝 | *ご飯*葱出汁巻き *味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *肉じゃが(人参、牛肉、じゃが芋) | 9 日昼 | *小ご飯*中華スープ(ワカメ、葱) *お好み焼き(豚肉、キャベツ、葱、天かす) *大根酢物(カニカマ、人参)*ミカンシロップ漬 | 9 日夕 | *ご飯*鯖のトマト味噌煮 *やわらかひろうすの柚子あんかけ *味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱) |
| 10 日朝 | *ご飯*鯖の西京焼き *カリフラワーの野菜あんかけ *味噌汁(薄揚げ、椎茸、葱) | 10 日昼 | *ご飯*麻婆豆腐(ミンチ、玉葱) *キャベツの酢味噌和え(カニカマ) *すまし汁(蒲鉾、トロ)*バナナ | 10 日夕 | *ご飯*鰯大根 *春雨酢物(胡瓜、ハム) *味噌汁(玉葱、シメジ) |
| 11 日朝 | *ご飯*茄子のそぼろかけ *さつま揚げの煮付 *味噌汁(豆腐、ワカメ、葱)玉葱、ワカメ、葱) | 11 日昼 | *カレー(牛肉、じゃが芋、人参、玉葱) *サラダ(レタス、トマト、ハム)*バナナ *コンソメスープ(ベーコン、玉葱) | 11 日夕 | *ご飯*すまし汁(エノキ、葱) *鮭のホイル焼き(人参、シメジ、玉葱) *モヤシとカニカマのサラダ(ゴマ、胡瓜) |
| 12 日朝 | *ご飯*味噌汁(キャベツ、エノキ) *スクランブルエッグ盛合せ(ハム、インゲン添え) *じゃが芋のミルク煮 | 12 日昼 | *親子丼(鶏肉、玉葱、玉子) *酢物(胡瓜、ハム)*バナナ *味噌汁(玉葱、ワカメ、シメジ) | 12 日夕 | *ご飯*味噌汁(ナメ、葱) *鶏の唐揚げ(レタス) *中華風サラダ(春雨、ハム、胡瓜、人参) |
| 13 日朝 | *ご飯*味噌汁(薄揚げ、麩、葱、ワカメ) *肉詰め稲荷の煮物(椎茸の煮物添え) *白菜のホト(玉葱、人参、ベーコン) | 13 日昼 | *ご飯*コンソメスープ*バナナ *酢豚(玉葱、人参) *ほうれん草玉子とじ(魚肉ソーセージ) | 13 日夕 | *ご飯*味噌汁(人参、じゃが芋) *赤魚のあんかけ(葱) *大根の金平(人参、ゴマ) |
| 14 日朝 | *ご飯*味噌汁(シメジ、厚揚げ) *鶏つくね(玉葱、人参、牛蒡) *ぜんまい炒め煮(人参、薄揚げ、椎茸) | 14 日昼 | *ご飯*ワカメスープ(ゴマ) *キャベツとソーセージのマヨ炒め *酢物(胡瓜、カニカマ)*りんご | 14 日夕 | *ご飯*もずく酢(胡瓜、生姜) *かき揚げ(玉葱、人参、さつま芋)(レタス、トマト) *中華スープ(モヤシ、椎茸、蒲鉾) |
| 15 日朝 | *ご飯*味噌汁(玉葱、じゃが芋、葱) *がんもと人参の煮付 *小松菜とエノキの煮浸し*ヨーグルト | 15 日昼 | *炊き込みピラフ(鶏肉、人参、玉葱) *お魚入り豆腐ハンバーグあんかけ(人参、玉葱、ホリソ草) *人参しりしり(ツナ、玉子)*コンソメスープ*メロン | 15 日夕 | *ご飯*梅紫蘇鶏天ぷら *中華風サラダ(キャベツ) *味噌汁(じゃが芋、麩、葱) |
| 16 日朝 | *ご飯*味噌汁(薄揚げ、小松菜、葱) *枝豆しんじょうの柚子あんかけ *大根の洋風煮物(人参、ウインナー) | 16 日昼 | *ご飯*焼き餃子(レタス、トマト) *ピーマンと竹輪のきんぴら *かき玉汁(葱、玉子) | 16 日夕 | *ご飯*味噌汁(ナメ、豆腐、葱) *お魚ハンバーグ照焼ソースかけ(カリフラワー) *茄子のピリ辛煮浸し |

6月献立表(銀杏ホーム)

| | | | | | |
|----------|--|----------|--|----------|---|
| 17 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(さつま芋、玉葱、葱) * ロールキャベツと人参のコンソメ煮 * 里芋と比の煮物山かけ | 17 日昼 | * ご飯 * 鯡のフライ(レタス、トマト) * 肉じゃが(人参、玉葱、豚肉) * 味噌汁(ワカメ、玉葱、葱) * フルーツヨーグルト(メロン) | 17 日夕 | * ご飯 * 吸い物(エノキ、麩、葱) * 麻婆豆腐(ミンチ、葱) * 胡瓜と鯖缶のマヨ和え |
| 18 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(人参、玉葱、薄揚げ) * 蒟と信田煮の炊き合わせ * 青梗菜とキノコの炒め煮 | 18 日昼 | * ご飯 * 味噌汁(シメジ、豆腐、葱) * 肉団子の甘酢あんかけ(玉葱、ピーマン、人参) * ほうれん草のゴマ和え * オレンジ | 18 日夕 | * ご飯 * 鯖の味噌煮 * 切干大根煮(人参、長天) * 吸い物(ハンパン、椎茸、葱) |
| 19 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、キャベツ、葱) * 豆腐ナゲットのトマトソースかけ(スナップエンドウ) * 小松菜とベーコンのバターソテー | 19 日昼 | * 冷やし中華(胡瓜、ハム、錦糸卵) * 小ご飯 * 茄子の煮物 * ワカメスープ(葱) * ハナナ | 19 日夕 | * ご飯 * キャベツ、人参の酢味噌和え * 竹の子煮(蒟蒻、ささげ豆、人参) * 豚汁(牛蒡、じゃが芋、人参、葱) |
| 20 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * 角揚げの煮付(葉大根の和え物(人参、薄揚げ)) * 冬瓜のあんかけ | 20 日昼 | * ハヤシライス(玉葱、牛肉) * ブロッコリーマヨ和え(ハム) * フルーツゼリー * 中華スープ(モヤシ、ワカメ、葱) | 20 日夕 | * 炊き込ご飯(鶏肉、牛蒡、人参、シメジ) * 豚しゃぶサラダ(オクラ) * 味噌汁(玉葱、エノキ、葱) |
| 21 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(薄揚、豆腐、葱) * 鯡の煮付(オクラ添え) * 茄子の甘酢あんかけ(人参、玉葱) | 21 日昼 | * チラシ寿司(錦糸卵、テンゴ、海苔) * ホテサラ(胡瓜、シーチキン) * にゅう麺(椎茸、葱) * ハナナ、サクラホ | 21 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(エノキ、麩、葱) * 鶏肉の南蛮漬(玉葱、人参、ピーマン) * あらめ煮(角天、人参) |
| 22 日朝 | * ご飯 * かぶのそぼろあん * ヨーグルト * グリーンピースの炊き合わせ * 味噌汁(人参、薄揚げ、キャベツ) | 22 日昼 | * ご飯 * カブと胡瓜のマヨ和え(竹輪) * 焼肉(キャベツ、ピーマン、人参、玉葱、牛肉) * 春雨スープ(人参、玉葱、玉子、葱) * メロン | 22 日夕 | * ご飯 * かに玉具入りあんかけ * じゃが芋と人参の煮物 * 吸い物(豆腐、椎茸、葱) |
| 23 日朝 | * ご飯 * 海苔出汁巻き * 白菜の炒め煮(シメジ、薄揚げ) * 味噌汁(ナメコ、薄揚げ、葱) | 23 日昼 | * 他人丼(豚肉、玉葱、玉子) * すまし汁(トコロ、葱) * メロン * キャベツと人参のゴマ和え(魚肉ソーセージ) | 23 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(キャベツ、麩) * 鰯の山椒焼 * 小松菜と人参の中華和え * 厚揚げと春雨のさっと煮 |
| 24 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(薄揚げ、キャベツ、葱) * 鶏牛蒡稲荷と人参の煮物 * 青梗菜と玉子のオイスター炒め(人参) | 24 日昼 | * ご飯 * 中華スープ(玉葱、ベーコン、玉子) * 肉じゃが(豚肉、人参、じゃが芋、糸コ、玉葱) * 焼き豆腐(鯉節、葱) | 24 日夕 | * 炊込みご飯(角天、ツナ、人参、牛蒡、椎茸) * 白菜の炒め煮(厚揚げ) * らっきょう * すまし汁(エノキ、葱) |
| 25 日朝 | * ご飯 * お魚厚揚げ * ゴーヤのおかか煮 * 味噌汁(豆腐、人参、葱) | 25 日昼 | * ご飯 * 鶏胸肉のピカタ(チシャ、トマト) * 胡瓜酢物(カニカマ、ワカメ) * 味噌汁(シメジ、ワカメ、葱) * メロン | 25 日夕 | * ご飯 * すまし汁(玉子、葱) * かき揚げ(じゃが芋、玉葱、人参、ピーマン) * インゲンのゴマ和え(人参、薄揚げ) |
| 26 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(キャベツ、麩、葱) * ヤクルト * ツナオムレツ盛合せ(ミートボール、ホウレン草お浸し) * じゃが芋明太チーズ(ベーコン、マッシュルーム) | 26 日昼 | * ご飯 * かき玉汁(葱) * サクラホ * 鯖の南蛮漬(ピーマン、玉葱、人参) * 切干大根(薄揚、人参) | 26 日夕 | * ご飯 * もずく酢(オクラ) * 煮込みおからバーグ(ミンチ、玉葱) * にゅう麺(椎茸、玉葱) |
| 27 日朝 | * ご飯 * 鯛のつみれ煮(蒟の煮物添え) * ひじきの煮物(人参、薄揚げ) * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) | 27 日昼 | * 小ご飯(ふりかけ) * 夏カンロップ漬 * 煮込みラーメン(豚肉、キャベツ、人参) * 茄子とピーマンの味噌煮 | 27 日夕 | * ご飯 * 豆腐ステーキ(葱) * 蒸し鶏と胡瓜の青紫蘇ドレッシング和え * 豚汁(人参、牛蒡、椎茸) |
| 28 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(ワカメ、人参) * 紅生姜天の炊き合わせ * 鶏肉のごった煮(牛蒡、蓮根、筍、人参) | 28 日昼 | * ハヤシライス(玉葱、牛肉) * メロン * キャベツの酢物(ワカメ、カニカマ、ゴマ) * すまし汁(エノキ、葱) | 28 日夕 | * ご飯 * ハトリのフライ * 卵の花(人参、牛蒡、椎茸、角天) * 味噌汁(小松菜、キャベツ、薄揚げ) |
| 29 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 揚げ出し豆腐のあんかけ(生姜) * 青梗菜と蒲鉾の煮浸し(薄揚) | 29 日昼 | * ご飯 * 鶏の照焼(トマト、チシャ) * メロン * 春雨サラダ(胡瓜、ハム、コーン) * 味噌汁(モヤシ、人参、薄揚げ) | 29 日夕 | * ご飯 * すまし汁(ハンパン、トコロ) * 海鮮バーグ(玉葱、マッシュルーム) * 厚揚げと豚肉の煮物(人参) |
| 30 日朝 | * ご飯 * 干草焼き * 味噌汁(玉葱、豆腐) * 山菜と干瓢の炒め煮(鶏肉) | 30 日昼 | * カレー(鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱) * サラダ(サニーレタス、胡瓜、ハム、トマト) * 味噌汁(ハンパン、ワカメ) * メロン | 30 日夕 | * ご飯 * さつま芋の甘露煮 * 鰯の甘酢あん(玉葱、人参) * コンソメスープ(キャベツ、玉葱、ワカメ) |
| 31 日朝 | | 31 日昼 | | 31 日夕 | |