

令和3年6月 献立表

介護老人保健施設しらすぎ苑

			6月1日 (火)	6月2日 (水)	6月3日 (木)	6月4日 (金)	6月5日 (土)				
朝食			パン ベイクドエッグ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁（なめこ） 里芋の鳴門煮 べったら漬	御飯 味噌汁（白菜） しらたきの真砂煮 青しそ高菜	御飯 味噌汁（玉ねぎ） 麩の煮物 しば漬	パン キャベツのマスタード煮 バナナ 牛乳				
昼食			赤飯 ホキの辛子マヨ焼き 吸物 キャベツの塩昆布和え 甘酒	御飯 チャプチェ スープ 冷奴	御飯 鯖の味噌煮 けんちん汁 ごま和え	御飯 鶏の酒粕焼き 吸物 大根サラダ マンゴープリン	御飯 ムニエルのグリーンソース コンソメスープ ゴーヤのツナサラダ				
間			どら焼き	ショコラブッセ	野菜生活	バームクーヘン	シュークリーム				
夕食			御飯 鶏のマスタード焼き 吸物 サラスパ	御飯 鮭の豆乳あんかけ 吸物 青じそサラダ	御飯 茄子の豚しそ巻き 味噌汁 厚揚げの煮物	御飯 ホッケのみりん焼き 吸物 白菜の柚子風味煮	御飯 豚肉と里芋の煮付け 葱スープ ザーサイ和え				
	6月6日 (日)	6月7日 (月)	6月8日 (火)	6月9日 (水)	6月10日 (木)	6月11日 (金)	6月12日 (土)				
朝食	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 奈良漬け	御飯 味噌汁（大根） がんもの煮物 ふりかけ	パン じゃが芋のコンソメ煮 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁（もやし） ぜんまいの炒め煮 べったら漬	御飯 味噌汁（里芋） 切干大根の煮物 しそ高菜	御飯 味噌汁（おつゆ麩） 納豆 のり佃煮	パン 南瓜のサラダ バナナ 牛乳				
昼食	御飯 鶏肉と麩の親子煮 吸物 小松菜の辛子和え	御飯 赤魚の味噌漬け焼き のっぺい汁 タラモサラダ	御飯 デミグラスハンバーグ スープ 豆サラダ	さつまいもと昆布の炊き込み御飯 焼き豆腐のそぼろあんかけ 吸物 オクラのごま和え	クロックムッシュ ポトフ ところ天サラダ ゼリー	御飯 白すり身の紅生姜揚げ 卵とレタスのスープ 深山和え	チキンカレー 野菜サラダ フルーチェ 福神漬け				
間	ヤクルトファイブ	焼きプリンタルト	ゼリー	ミルミル	すいーとぽてと	もみじ饅頭	ぶどうゼリー				
夕食	麦ごはん 鯖の塩焼き 味噌汁 とろろ芋	御飯 豚肉の塩麴炒め 春雨スープ 菜種和え	御飯 メバルの煮付け 味噌汁 茄子のオイスター炒め	御飯 鯖の梅しそ焼き 吸物 山芋のなめ茸和え	御飯 スズキの明太とろろ焼き さつま汁 サラダ	御飯 焼肉炒め スープ サラダ	御飯 ホッケのみりん焼き 味噌汁 レモン和え				
	6月13日 (日)	6月14日 (月)	6月15日 (火)	6月16日 (水)	6月17日 (木)	6月18日 (金)	6月19日 (土)				
朝食	御飯 味噌汁（なめこ） 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁（白菜） 三目大豆 ふりかけ	パン キャベツの煮物 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁（玉ねぎ） 里芋の鳴門煮 べったら漬	御飯 味噌汁（じゃが芋） しらたきの真砂煮 青しそ高菜	御飯 味噌汁（豆腐） 麩の煮物 しば漬け	パン ポークビーンズ バナナ 牛乳				
昼食	御飯 豚キムチ スープ みょうが和え	御飯 ホキのチリソースかけ 吸物 海老サラダ	御飯 鶏の甘酢照り煮 スープ 切干大根のサラダ	梅しそ御飯 赤魚の味噌煮 小田巻蒸し 山芋の海苔和え	御飯 バーベキューチキン コンソメスープ スナップエンドウのソテー	御飯 豚肉と大根の煮物 吸物 香味和え	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 吸物 ごまポン酢和え				
間	丸ボーロ	クリームコンフェ	ジョア	原宿ドック	とと焼き	野菜ゼリー	クリームブッセ				
夕食	御飯 メバルの彩りあんかけ 吸物 さつま芋と林檎のはちみつ煮	御飯 蓮根の袋煮 味噌汁 トマトサラダ	御飯 カレイのタルタル焼き 吸物 とろろ昆布和え	御飯 鶏肉と茸のバター炒め スープ コールスローサラダ	御飯 太刀魚の梅なめ茸のせ 吸物 スパサラダ	御飯 タラのねぎボン酢かけ 味噌汁 南瓜のいとし煮	御飯 あぶたま煮 沢煮椀 ツナサラダ				
	6月20日 (日)	6月21日 (月)	6月22日 (火)	6月23日 (水)	6月24日 (木)	6月25日 (金)	6月26日 (土)				
朝食	御飯 味噌汁（しめじ） 高野豆腐の煮物 奈良漬	御飯 味噌汁（大根） がんもの煮物 ふりかけ	パン チキンボールのケチャップ煮 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁（もやし） ぜんまいの炒め煮 べったら漬	御飯 味噌汁（さつま芋） 納豆 のり佃煮	御飯 味噌汁（もやし） 切干大根の煮物 しば漬け	パン マカロニサラダ バナナ 牛乳				
昼食	鮭ときゅうりの混ぜ寿司 赤だし 茄子のそぼろ煮 果物	茄子と挽肉のカレー サラダ フルーツヨーグルト らっきょう漬	御飯 スズキの柚香焼き 吸物 小松菜のごま和え	サンドイッチ ビーフシチュー ブロッコリーサラダ デザート	御飯 揚げ豆腐のかにあんかけ 吸物 ゴーヤのカニサラダ	ちゃんぽん もずく酢 煮豆 ゼリー	御飯 友禅蒸し 吸物 糸こんとごぼうの金平				
間	黒棒	ミルージュ	ストロベリータルト	焼きドーナツ	オレンジジュース	カエデの実	黒糖饅頭				
夕食	御飯 大葉入りつくね焼き 吸物 かくや和え	御飯 鰯のおろしボン酢のせ 吸物 刻み昆布の煮物	御飯 麻婆豆腐 中華スープ 菜果和え	御飯 鯖の煮付 味噌汁 みょうがと茄子の和え物	御飯 鶏肉のおろし玉葱炒め レタススープ 南瓜サラダ	御飯 カレイの冷製トマトソースかけ スープ 里芋の洋風煮	御飯 牛かぼちゃ 味噌汁 バンサンスー				
	6月27日 (日)	6月28日 (月)	6月29日 (火)	6月30日 (水)							
朝食	御飯 味噌汁（里芋） 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁（おつゆ麩） 三目大豆 ふりかけ	パン ベイクドエッグ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁（なめこ） 里芋の鳴門煮 べったら漬	<table><tr><td>★行事食★ 20日（日）父の日</td><td>◆食の記念日◆ 10日（木）ところてんの日 13日（日）みょうがの日</td></tr><tr><td colspan="2">＊旬の食材＊ かつお、さわら、メバル らっきょう、しそ、みょうが、白瓜、びわ、メロン</td></tr></table>			★行事食★ 20日（日）父の日	◆食の記念日◆ 10日（木）ところてんの日 13日（日）みょうがの日	＊旬の食材＊ かつお、さわら、メバル らっきょう、しそ、みょうが、白瓜、びわ、メロン	
★行事食★ 20日（日）父の日	◆食の記念日◆ 10日（木）ところてんの日 13日（日）みょうがの日										
＊旬の食材＊ かつお、さわら、メバル らっきょう、しそ、みょうが、白瓜、びわ、メロン											
昼食	御飯 豚の味噌炒め 吸物 呉豆腐	とろっと親子丼 吸物 オクラのボン酢和え 漬物	御飯 ホッケのもろみ焼き すいとん 豆腐サラダ	御飯 メバルの煮付け 蓮根のすり流し汁 辛子酢味噌和え							
間	気になる野菜	カスタードケーキ	リンゴジュース	ワッフル							
夕食	御飯 赤魚のおろし煮 和風豆乳スープ ささみのゆずマヨ和え	御飯 鮭の塩麴焼き 味噌汁 さつま芋の塩昆布煮	御飯 豚の梅じそ炒め 味噌汁 ゴーヤと甘夏和え	御飯 蒸し鶏の葱ソースがけ スープ ニラの卵とじ							