

6月 献立表

グループホーム美鈴が丘

	日	月	火	水	木	金	土
					6月1日(木)	6月2日(金)	6月3日(土)
朝食					御飯 味噌汁 切干大根の煮付 漬物	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 漬物	御飯 味噌汁 スクランブルエッグ 漬物
昼食					赤飯 吸物 鯖のおろし煮 にらたま炒め 里芋とツナのサラダ	御飯 吸物 鶏の青じそ炒め なすの煮付 みょうが和え	御飯 吸物 太刀魚の香味焼き 大根のそぼろ煮 豆サラダ
夕食					御飯 吸物 豚肉と厚揚げの味噌煮 長芋の和風炒め しらす和え	御飯 吸物 ホッケの磯辺焼き がんも煮 酢味噌和え	御飯 吸物 すきやき風煮 ズッキーニのソテー 浅漬け
	6月4日(日)	6月5日(月)	6月6日(火)	6月7日(水)	6月8日(木)	6月9日(金)	6月10日(土)
朝食	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 漬物	御飯 味噌汁 キャベツとツナの煮物 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 漬物	御飯 味噌汁 キノコのソテー 漬物
昼食	ちゃんぽん 豆腐のかにあんかけ 小松菜の和え物 青りんごゼリー	雑穀御飯 茶そば汁 赤魚の西京焼き 豚キムチ 菜種和え	カレーライス レタスサラダ 大豆とひじきの煮物 らっきょう 杏仁フルーツ	フレンチトースト 白菜のどろっと煮 コンスープ 海老サラダ ココアアブラ	御飯 吸物 鶏のから揚げ 高野豆腐の煮物 甘夏和え	御飯 吸物 ホキのチリソースかけ ごぼうの旨煮 はんぺんサラダ	御飯 吸物 デミグラスハンバーグ 小松菜の中華炒め りんご酢和え
夕食	御飯 吸物 鮭の塩焼き 白菜の洋風煮 南瓜サラダ	御飯 吸物 鶏の塩麹炒め 里芋の煮つけ ゴーヤのサラダ	御飯 吸物 メバルの煮付け 茄子のオイスター炒め 酢の物	御飯 わかめスープ 回鍋肉 山芋のおかか煮 ザーサイ和え	御飯 味噌たま汁 鯖の梅煮 アスパラの炒め物 深山和え	御飯 吸物 豚ロールの野菜巻き 大根と海老の煮物 なめ茸和え	御飯 吸物 鱈のみりん焼き 明太ポテト 梅肉和え
	6月11日(日)	6月12日(月)	6月13日(火)	6月14日(水)	6月15日(木)	6月16日(金)	6月17日(土)
朝食	御飯 味噌汁 千切り煮 漬物	御飯 味噌汁 糸こんの煮物 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 漬物	御飯 味噌汁 五目豆 漬物	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 漬物	御飯 味噌汁 野菜ソテー 漬物
昼食	牛丼 とろろ汁 白菜の柚子風味煮 オクラのごま和え オレンジ	御飯 吸物 さんまの蒲焼の卵とし 茄子のそぼろ煮 春雨のごま酢和え	御飯 吸物 豚しゃぶのねり胡麻たれ 糸こんのピリ辛炒め 塩昆布和え	きつねうどん 山芋の海苔和え ゴーヤチャンプルー スイカ	御飯 あおさ汁 ホッケのねぎ醤油焼き 五目春雨 コールスローサラダ	御飯 吸物 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 ピーマンのじゃこ炒め ごまポン酢和え	御飯 吸物 白すり身の五目揚げ 野菜の子まぶし ナムル
夕食	御飯 沢煮椀 鯖のレモン醤油焼き キャベツと豚の煮物 ごま豆腐	御飯 吸物 鶏肉のパン粉焼き 里芋の鳴門煮 華風和え	御飯 吸物 太刀魚の梅なめ茸かけ さつま芋と林檎のはちみつ煮 かくや和え	御飯 吸物 赤魚のごま味噌煮 青梗菜の炒め物 香味和え	御飯 吸物 焼き豆腐の帆立あんかけ 牛肉の中華風炒め ゆかり和え	御飯 吸物 鯖の煮付 エビチリ ツナサラダ	御飯 白菜の炒り玉 ビーフシチュー マカロニサラダ ヤクルトファイブ
	6月18日(日)	6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)	6月24日(土)
朝食	御飯 味噌汁 じゃこ煮 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 漬物	御飯 味噌汁 千切り煮 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 漬物	御飯 味噌汁 肉団子の煮物 漬物
昼食	鯛めし 炊き合わせ 吸物 華焼売 小松菜のおかか和え	御飯 吸物 豚の味噌漬け焼き 煮奴 和え物	赤だし ほうれん草のお浸し 煮豆	フレンチトースト キノコのソテー トマトスープ さっぱりパサダ りんごのコンポート	御飯 かきたま汁 白身魚のマドドマ焼き キャベツとえびの塩煮 ピーナツ和え	御飯 吸物 親子煮 もやしのカレー炒め 胡瓜と大根のしらす和え	赤飯 茶碗蒸し 天ぷらの盛り合わせ なます ケーキ
夕食	御飯 吸物 鶏の甘酢照り煮 ビーフソテー トマトとオクラの青紫蘇和え	御飯 吸物 メバルの柚香焼き 金平ごぼう 切干大根の酢の物	御飯 吸物 牛肉の玉葱ソース 野菜の卵とし もろみ和え	麦ごぼん 豚汁 鯖の煮付 白菜の和風炒め とろろ	御飯 吸物 麻婆豆腐 南瓜のマーマレード煮 もずく酢	御飯 吸物 カレイの冷製トマトソースかけ こんにゃくの旨煮 アスパラの味噌マヨ和え	御飯 吸物 豚の梅肉入り生姜炒め 里芋の煮つけ 海藻サラダ
	6月25日(日)	6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)	
朝食	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 漬物	御飯 味噌汁 五目豆 漬物	御飯 味噌汁 糸こんの煮物 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 漬物	
昼食	とろろそば なすの味噌炒め 豆腐サラダ ソファール	御飯 吸物 鶏かぼちゃ ピーマンの金平 菜果和え	御飯 みぞれ汁 ホキのマヨ焼き じゃが芋の煮付 白菜の酢の物	高菜炒飯 焼き餃子 中華スープ シーザーサラダ パイン	御飯 吸物 肉じゃがオムレツ 大根の洋風煮 レモン和え	御飯 吸物 鱈の南蛮漬 茄子の煮付 とろろ昆布和え	
夕食	御飯 吸物 赤魚のおろし煮 ズッキーニの中華風炒め ささみのゆずマヨ和え	御飯 吸物 鮭のちゃんちゃん焼き がんも煮 ほうれん草サラダ	御飯 吸物 蓮根入りつくね焼き 豆腐と貝柱のうま煮 ゴーヤとツナ和え	御飯 吸物 焼肉風 さつま芋の生姜オレンジ煮 オクラの梅なめ茸和え	御飯 吸物 太刀魚の味噌ボン焼き 白菜と海老団子の煮物 ピリ辛和え	御飯 吸物 蒸し鶏の葱ソースかけ ごぼうの煮付 おからサラダ	