

# 6月 献立表

## グループホーム美鈴ヶ丘

	日	月	火	水	木	金	土
	6月1日(日)	6月2日(月)	6月3日(火)	6月4日(水)	6月5日(木)	6月6日(金)	6月7日(土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根煮 漬物	御飯 味噌汁 うの花サラダ 漬物	御飯 味噌汁 ちくわと昆布の煮物 漬物	御飯 味噌汁 枝豆とひじきの白和え 漬物	御飯 味噌汁 湯葉とオクラの昆布和え 漬物	御飯 味噌汁 ひじき煮 漬物	御飯 味噌汁 たまごサラダ 漬物
昼食	赤飯 豚肉と茄子のさっぱり炒め 吸物 <small>御豆腐のおおきあんかけ マカロニサラダ</small>	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 杏仁フルーツ	フレンチトースト 白菜のどろっと煮 コンソープ 海老サラダ ココアアブラス	御飯 吸物 鶏のから揚げ 高野豆腐の煮物 深山和え	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 大根とえびの煮物 りんご酢和え
夕食	御飯 豆乳味噌汁 鮭の塩焼き 白菜の洋風煮	御飯 吸物 鶏の塩麴炒め 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	御飯 わかめスープ 回鍋肉 ザーサイ和え	菜めし 味噌たま汁 鯨のみりん焼き スッキーニの中華風炒め	御飯 吸物 豚ロールの野菜巻き 山芋のおかか煮	御飯 吸物 鯖の梅煮 明太ポテト
	6月8日(日)	6月9日(月)	6月10日(火)	6月11日(水)	6月12日(木)	6月13日(金)	6月14日(土)
朝食	御飯 味噌汁 南瓜のそぼろあん 漬物	御飯 味噌汁 青菜と昆布のお浸し 漬物	御飯 味噌汁 大根なます 漬物	御飯 味噌汁 しそ風味春雨サラダ 漬物	御飯 味噌汁 焼きなす 漬物	御飯 味噌汁 里芋サラダ 漬物	御飯 味噌汁 ポテトサラダ 漬物
昼食	肉うどん ゴーヤチャンプルー 山芋の海苔和え スイカ	御飯 吸物 カレイのタルタル焼き 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だれ 糸こんのピリ辛炒め 塩昆布和え	牛丼 白菜の柚子風味煮 汁 オクラのごま和え ソフール	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 ごまボン酢和え	御飯 吸物 白すり身の五目揚げ 里芋の鳴門煮 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	御飯 吸物 焼き豆腐の帆立あんかけ 牛肉とねぎの炒め物	御飯 吸物(卵豆腐) 太刀魚の梅なめ茸かけ さつま芋と林檎のはちみつ煮	御飯 けんちん汁 赤魚のごま味噌煮 スパサラダ	御飯 吸物 鶏肉のパン粉焼き 華風和え	御飯 吸物 <small>ハヤシライスとじゃが芋の旨せごはん</small> メバルの山椒煮 エビチリ	御飯 吸物 ハヤシライス ピーナツ和え 白菜の炒り玉 アシドミルク
	6月15日(日)	6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)	6月21日(土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根煮 漬物	御飯 味噌汁 うの花サラダ 漬物	御飯 味噌汁 ひじき煮 漬物	御飯 味噌汁 枝豆とひじきの白和え 漬物	御飯 味噌汁 ちくわと昆布の煮物 漬物	御飯 味噌汁 湯葉とオクラの昆布和え 漬物	御飯 味噌汁 さつまいもサラダ 漬物
昼食	鯛めし 炊き合わせ 吸物(華焼売 茄子のかけ)	御飯 吸物 豚の味噌漬け焼き 高野豆腐の煮物 わさび和え	御飯 吸物 鯖の煮付 もやしのカレー炒め 胡瓜と大根のしらす和え	フレンチトースト キノコのソテー トマトスープ さっぱりスパサラダ りんごのコンポート	御飯 かきたま汁 鶏かぼちゃ キャベツとえびの塩煮 もずく酢	御飯 吸物 <small>糸こんにゃくの旨せごはん</small> 赤だし ほうれん草のお浸し 煮豆	御飯 吸物 カレイの冷製トマトソースかけ 糸こんの卵とし なめ茸和え
夕食	御飯 吸物 鶏の甘酢照り煮 ビーフンソテー	御飯 みぞれ汁 魚の柚香焼き 金平ごぼう	御飯 吸物 牛肉の玉葱ソース 野菜の卵とし	御飯 豚汁 白身魚のダブルマヨ焼き 香味和え	雑穀御飯 中華スープ 麻婆豆腐 浅漬け	御飯 吸物 キャベツ入りしゅうまい こんにゃくの旨煮	御飯 吸物 豚の梅肉入り生姜炒め 南瓜のマーマレード煮
	6月22日(日)	6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)	6月28日(土)
朝食	御飯 味噌汁 大根なます 漬物	御飯 味噌汁 しそ風味春雨サラダ 漬物	御飯 味噌汁 焼きなす 漬物	御飯 味噌汁 南瓜のそぼろあん 漬物	御飯 味噌汁 青菜のお浸し 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの胡麻和え 漬物	御飯 味噌汁 かぼちゃサラダ 漬物
昼食	鶏そば なすの味噌炒め ささみのゆずマヨ和え オレンジ	御飯 吸物 肉じゃが卵焼き スッキーニのソテー レモン和え	御飯 吸物 ホキのわさびマヨ焼き 根菜煮 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 鯨の南蛮漬 大根の洋風煮 おからサラダ	親子丼 白菜の柚子胡椒炒め 吸物 海藻サラダ フルーチェ	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 塩麴ちゃんこ 赤魚のおろし煮 アスパラの炒め物	御飯 すいとん 鮭のちゃんちゃん焼き 厚揚げの煮物	御飯 吸物 味噌つくね焼き 豆腐と貝柱のうま煮	御飯 とろろ汁 焼肉風 アスパラの味噌マヨ和え	ほたて御飯 吸物 蒸し鶏の葱ソースかけ じゃが芋の煮付	御飯 吸物 太刀魚の味噌ボン焼き ごぼうの煮付	御飯 吸物 豚肉と厚揚げの味噌炒め ほうれん草サラダ
	6月29日(日)	6月30日(月)					
朝食	御飯 味噌汁 切干大根煮 漬物	御飯 味噌汁 春雨コーンサラダ 漬物					
昼食	ちゃんぽん 豆腐のかにあんかけ 小松菜の辛子和え ぶどうゼリー	御飯 吸物 白身魚の磯香フライ 里芋の大豆そぼろ煮 塩昆布和え					
夕食	御飯 味噌たま汁 魚の明太マヨ焼き 野菜のトマト煮	御飯 吸物 鶏の甘酢炒め 白菜と海老団子の煮物					