

献立予定表

平成27年 6月

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
豚肉甘辛炒め	鮭みそ焼	鶏肉クリーム煮	まぐろ照焼	揚げだし豆腐 野菜あんかけ	他人煮
里芋、茄子甘みそかけ	山芋短冊揚げ	揚げ半、大根煮	花しんじょうと野菜の煮物	じゃがいもそぼろ煮	大根かにあんかけ
白菜、油揚げ煮	こんにゃく関東煮	長芋めんたいあえ	ひじき白和え	冬瓜、枝豆煮	根菜煮
昆布豆	チンゲン菜塩こぶあえ	玉子焼	かに、きゅうり酢物	ほうれん草青じそあえ	カリフラワーカレー炒め
キャベツの味噌汁	しめじの味噌汁	豆腐の味噌汁	赤だし(花麩、わかめ)	白菜の味噌汁	青菜、わかめの味噌汁
ハネジュー	黄桃	ぶどう	いちごゼリー	りんご缶	デザートアロエ
510kcal, 塩分 3.0g	509kcal, 塩分 2.6g	526kcal, 塩分 3.3g	524kcal, 塩分 3.4g	521kcal, 塩分 2.5g	527kcal, 塩分 2.6g
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
黄金カレイ煮つけ	牛肉すきやき煮	あじ当座煮	さわら西京焼	ポテトコロッケ	中華風うま煮
ミニハンバーグ	えび団子、チンゲン菜煮	茄子みぞれあん	じゃがいも、にんじん煮	大豆のトマト煮	かぼちゃ煮
白菜、信田煮	細切り昆布煮	フルーツなます	玉子サラダ	若竹煮	金平ごぼう
菜の花からしあえ	春菊わさびあえ	山芋梅あえ	ほうれん草ごまあえ	ブロッコリーピーナッツあえ	アスパラソテー
大根の味噌汁	もやしの味噌汁	赤だし(なめこ、わかめ)	豆腐の味噌汁	キャベツの味噌汁	えのきの味噌汁
杏仁豆腐	みかん	西洋ナシ	ぶどう	キウイフルーツ	紫の野菜ゼリー
491kcal, 塩分 2.9g	574kcal, 塩分 3.4g	475kcal, 塩分 2.4g	551kcal, 塩分 2.6g	492kcal, 塩分 2.7g	521kcal, 塩分 2.7g
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)スタミナメニュー	20日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
鶏肉、野菜チリソース炒め	鯖みそ煮	オムレツ トマトソース	かぼちゃコロッケ	牛肉スタミナ焼	鶏肉唐揚げ甘酢あんかけ
玉子しんじょう煮	野菜とちくわ炒め	プチグラタン	ささみとにんじんわさび風味	冬瓜ピースくず煮	切干し煮
小松菜、油揚げ煮	たけのこ土佐煮	大根金平	わらび煮	マカロニサラダ	きゅうり梅みそあえ
うずら豆煮	菜の花おひたし	ほうれん草錦糸あえ	キャベツ、カニ、コーンサラダ	しらすの酢物	ポテトサラダ
白菜の味噌汁	豆腐の味噌汁	なめこの味噌汁	大根の味噌汁	赤だし(豆腐、わかめ)	しめじの味噌汁
りんご缶	デザートアロエ	黄桃	杏仁豆腐	ハネジュー	白桃
575kcal, 塩分 2.4g	528kcal, 塩分 3.0g	540kcal, 塩分 3.3g	519kcal, 塩分 2.5g	552kcal, 塩分 2.7g	568kcal, 塩分 3.4g

22日（月）	23日（火）	24日（水）	25日（木）	26日（金）	27日（土）
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
ビーフシチュー	まぐろカツ	いわしハンバーグ	カレイ照焼	肉団子みそ煮	茄子ミートソース
白はんぺんとチンゲン菜煮	大根肉みそかけ	たけのこ、しめじ煮	肉じゃが	切干しとツナ炒め	生揚げおろし煮
糸こんに、しめじ炒り煮	里芋煮	ブロッコリーサラダ	ひじき煮	小松菜青じそあえ	菜の花ごまあえ
きゅうり、わかめ酢物	ほうれん草おひたし	うの花炒り煮	いんげんピーナッツあえ	シーフード、トマトサラダ	ごぼうサラダ
豆腐の味噌汁	キャベツの味噌汁	里芋の味噌汁	赤だし(えのき、わかめ)	ワカメと麩の吸物	なめこの味噌汁
ハネジュー	西洋ナシ	りんご缶	キウイフルーツ	みかん缶	ぶどう
513kcal, 塩分 3.2g	564kcal, 塩分 2.3g	561kcal, 塩分 2.7g	510kcal, 塩分 3.2g	542kcal, 塩分 3.1g	538kcal, 塩分 2.7g
29日（月）	30日（火）				
ご飯	ご飯				
メンチカツ	海鮮えび餃子				
根菜煮	高野豆腐炊合せ				
焼き茄子	もずく酢				
菜の花煮びたし	春菊からしあえ				
豆腐の味噌汁	白菜の味噌汁				
甘夏	キウイフルーツ				
584kcal, 塩分 2.8g	523kcal, 塩分 3.6 g				

* メニューが変わることがありましたら、ご了承の程、よろしくお願い致します。

* メニューが変わることがありましたら、ご了承の程、よろしくお願い致します。