

今週のメニュー

令和2年 6月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
6/1	月	<ul style="list-style-type: none"> キャベツとベーコンの炒め 焼きはんぺん 佃煮 味噌汁 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> トンテキ きのこソテー マカロニサラダ コンソメスープ ごはん 	
6/2	火	<ul style="list-style-type: none"> ハムチーズサンド オムレツ レタスとコーンのサラダ 豆乳スープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> カジキの竜田揚げ もやしのピリ辛炒め ささみと茗荷の和え物 味噌汁 ごはん 	
6/3	水	<ul style="list-style-type: none"> 鯖の梅煮 小松菜と竹輪の炒め物 漬物 とろろ昆布汁 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉と牛蒡のバター醤油炒め 枝豆と豆腐のお焼き キャベツと若芽の酢味噌和え 味噌汁 ごはん 	
6/4	木	<ul style="list-style-type: none"> ソース焼きそば 水菜の塩昆布和え 玉子スープ おにぎり 	<ul style="list-style-type: none"> ☆マーボーゴーヤ 揚げ焼売 韓国のりのサラダ 中華スープ ごはん 	
6/5	金	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の干物 じゃがいもとツナの煮物 納豆おくら 味噌汁 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のから揚げ つるむらさきのお浸し つみれ汁 新しょうがと油揚げの炊き込みご飯 梅酒ゼリー 	

今週のメニュー

令和2年 6月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
6/8	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鮭の塩焼き ・ ささみと豆苗の和え物 ・ 焼き海苔 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 豚肉と厚揚げの中華味噌炒め ・ 海老餃子 ・ きゅうりとわかめの中華和え ・ モロヘイヤのスープ ・ ごはん 	
6/9	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ かつ丼 ・ 青梗菜のおかか和え ・ 漬物 ・ 味噌汁 ・ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏肉の塩麴焼き ・ たこと大根の煮物 ・ 枝豆とカニカマのマヨサラダ ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
6/10	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ 肉豆腐 ・ 大学芋 ・ いんげんのごま和え ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ いわしの梅しそフライ ・ じゃが芋のそぼろ煮 ・ オクラとトマトのとろろ和え ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<p>※入梅の時期に獲れる鰯は、産卵前で最も脂がのっていて、1年の中で一番美味しいと言われています。</p>
6/11	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ コロッケパン ・ ブロッコリーのたまごサラダ ・ コンソメスープ ・ みかんヨーグルト ・ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 豚の角煮 ・ 焼きビーフン ・ ごぼうサラダ ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
6/12	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ ぶりの照焼き ・ 五目巾着煮 ・ 茄子と茗荷の和え物 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ カレーピラフ ・ グリルチキンのサラダ ・ ほうれん草のバターソテー ・ オニオンスープ ・ フルーツ 	

今週のメニュー

令和2年 6月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
6/15	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ウインナー炒め ・大根とこんにゃくの味噌煮 ・焼きたらこ ・味噌汁 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・カツオのガーリックステーキ ・アスパラソテー ・もやしとささみの梅肉和え ・味噌汁 ごはん 	
6/16	火	<ul style="list-style-type: none"> ・月見うどん ・かぶのゆかり和え ・いなり寿司  ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・油淋鶏 ・きくらげと卵の炒め ・春雨の中華サラダ  ・中華スープ ・ごはん 	
6/17	水	<ul style="list-style-type: none"> ・カレイのみりん干し ・白菜と油揚げの煮浸し ・オクラとエノキのポン酢和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と茄子の生姜炒め ・さつまいの甘煮 ・小松菜のおろし和え ・味噌汁 ・ごはん 	
6/18	木	<ul style="list-style-type: none"> ・コーンマヨトースト ・ポークビーンズ  ・水菜サラダ ・コンソメスープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐ハンバーグ  ・海老と枝豆のかき揚げ ・わかめサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
6/19	金	<ul style="list-style-type: none"> ・高野豆腐の卵とじ ・れんこんのはさみ揚げ ・焼き海苔 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・スズキのベーコンポテト焼き ・野菜の肉巻き  ・コールスローサラダ ・コンソメスープ ・ごはん 	

今週のメニュー

令和2年 6月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
6/22	月	<ul style="list-style-type: none"> ・手羽先の甘辛煮 ・春雨のピリ辛炒め ・漬物 ・味噌汁 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鰻の南蛮漬け ・南瓜の含め煮 ・青梗菜とツナの和え物 ・味噌汁 枝豆ごはん 	
6/23	火	<ul style="list-style-type: none"> ・トマトとレタスの玉子炒め ・さつま揚げの煮物 ・ポテトサラダ ・味噌汁 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・スパゲティナポリタン ・海老フライ ・グリーンサラダ ・コンソメスープ ・ 	
6/24	水	<ul style="list-style-type: none"> ・焼肉ビビンバ ・温泉玉子 ・ワンタンスープ ・フルーツ ・ 	<ul style="list-style-type: none"> ・☆豚肉とズッキーニの梅肉ソース ・キスとオクラの天ぷら ・青菜のお浸し ・味噌汁 ・ごはん 	
6/25	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ほっけ焼き ・しらたきのたらこ炒め ・モロヘイヤのお浸し ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の甘酢炒め ・かぶのそぼろ煮 ・豆腐サラダ ・中華スープ ・ごはん 	
6/26	金	<ul style="list-style-type: none"> ・トースト ・チキンクリーム煮 ・きのこのマリネサラダ ・ヨーグルト ・ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゴーヤのカレーチャンプルー ・じゃが芋のチーズ焼き ・長芋のわさびしょうゆ和え ・味噌汁 ・ごはん 	

今週のメニュー

令和2年 6月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
6/29	月	<ul style="list-style-type: none"> ・銀ダラの煮付 ・肉入り野菜炒め ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライス ・ほうれん草とベーコンのキッシュ風 ・シーザーサラダ ・コンソメスープ ・フルーツ 	
6/30	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ハム入りスクランブル ・ハッシュドポテト ・ツナサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ピーマンの肉詰め ・茄子の揚げ浸し ・たこわかめの酢の物 ・味噌汁 ・ごはん 	
7/1	水	<ul style="list-style-type: none"> ・サラダチキンサンド ・トマトサラダ ・かぼちゃのポタージュ ・フルーツ ・ 	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げ魚の香味ソースかけ ・里芋田楽 ・ひじきと枝豆のサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
7/2	木	<ul style="list-style-type: none"> ・きつねそば ・はんぺんの磯辺揚げ ・じゃこごはん ・ヨーグルト ・ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚キムチ炒め ・たまごの甘酢あんかけ ・もやしナムル ・中華スープ ・ごはん 	
7/3	金	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚の葱味噌焼き ・がんもの含め煮 ・なめこおろし ・すまし汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のマスタード焼き ・きんぴらごぼう ・きゅうりの梅ポン酢漬け ・味噌汁 ・ごはん 	