

今週のメニュー

令和3年 6月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
6/7	月	・ハムチーズトースト	・白身魚のアクアパッツァ	
		・野菜サラダ	・肉団子	
		・にんじんしりしり	・ひよこ豆のサラダ	
		・コンソメスープ	・野菜スープ	
		・ヨーグルト	・ごはん	
6/8	火	・豚肉のレタスの塩ダレ炒め	・味噌カツ	
		・かぼちゃのマッシュサラダ	・れんこんのきんぴら	
		・オクラのおかか和え	・長芋とわかめの梅サラダ	
		・味噌汁	・ニラ玉スープ	
		・ごはん	・ごはん	
6/9	水	・鮭のクリーム煮	・鶏肉のネギ塩焼き	
		・コールスローサラダ	・ジャーマンポテト	
		・コンソメスープ	・キャベツの煮浸し	
		・ごはん	・オニオンスープ	
		・フルーツ	・ごはん	
6/10		・けんちんうどん	・カレーの煮付け	
		・ほうれん草のお浸し	・枝豆と桜エビのチヂミ	
		・漬物	・パプリカと茄子の甘酢炒め	
		・かんぴょう巻き	・すまし汁	
			・ごはん	
6/11	金	・肉豆腐	・豚丼	
		・きのこのベーコン巻き	・水菜とじゃこサラダ	
		・納豆	・ふろふき大根	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・フルーツゼリー	

今週のメニュー

令和3年 6月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
6/14	月	・鰯のムニエルハーブバターソース	※豚肉の3色巻き	※豚肉の3色巻きの3色は、人参・いんげん・えのき
		・厚揚げのピザ焼き	・油揚げの袋煮	
		・ブロッコリーのサラダ	・もやしのナムル	
		・きくらげのスープ	・味噌汁	
		・ごはん	・ひじきごはん	
6/15	火	・焼きそばパン	・天ぷら盛り合わせ	
		・水菜サラダ	・冷奴	
		・ミネストローネ	・絹さやと竹輪の中華風炒め	
		・ヨーグルト	・すまし汁	
			・ごはん	
6/16	水	・ポークチャップ	・タラのチーズピカタ	
		・アボカドのわさび醤油和え	・鶏ささみの梅しそ春巻き	
		・チョレギサラダ	・そら豆の塩麴和え	
		・味噌汁	・コンソメスープ	
		・ごはん	・ごはん	
6/17	木	・豚バラ大根	・煮込みハンバーグ	
		・アスパラのお浸し	・ごぼうサラダ	
		・漬物	・なすとみょうがの和え物	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
6/18	金	・鶏肉とキャベツの和風旨煮	・エビピラフ	
		・ポテトサラダ	・メンチカツ	
		・味噌汁	・レタスサラダ	
		・ごはん	・オニオンスープ	
		・フルーツ		

今週のメニュー

令和3年 6月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
6/21	月	※3色ネバネバ丼 ・つくねの大葉巻き ・かぼちゃの煮付け ・味噌汁 	・ブリの照り焼き ・ひじきサラダ ・しし唐のピリ辛煮 ・味噌汁 ・ごはん	※3色ネバネバ丼の3色は納豆・オクラ・長芋
6/22	火	・青海苔ガーリックトースト ・じゃが芋ウインナーソテー ・枝豆サラダ ・コンソメスープ ・フルーツ	☆そば寿司 ・イカとキャベツの辛味噌炒め ・油揚げと生姜の混ぜごはん ・すまし汁	
6/23	水	・ほっけの塩焼き ・こんにゃくのピリ辛煮 ・マカロニサラダ ・味噌汁 ・ごはん	・ズッキーニとチキンのトマト煮込み ・豆腐チャンプルー ・春雨サラダ ・味噌汁 ・ごはん	
6/24	木	・麻婆春雨 ・大根のそぼろ煮 ・セロリの酢漬け ・味噌汁 ・ごはん	・シーフードミックスフライ ・シーザーサラダ ・いんげんのゴマ和え ・きのこスープ ・ごはん	
6/25	金	・カレーオイスターチキン ・グリーンサラダ ・オニオンスープ ・ごはん ・フルーツ	・豚肉の冷しゃぶサラダ ・はんぺんの磯部揚げ ・もやしの坦々煮 ・味噌汁 ・ごはん 	

今週のメニュー

令和3年 6月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
6/28	月	・塩肉じゃが	・鯖の竜田揚げ	
		・小松菜とベーコンの炒め物	・きのこのバターソテー	
		・豆腐サラダ	・長芋とオクラの塩昆布和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
6/29	火	・ジンジャーポーク	・オムライス	
		・たことセロリのレモン和え	・カニクリームコロッケ	
		・味噌汁	・グリーンサラダ	
		・ごはん	・コーンスープ	
		・ヨーグルト		
6/30	水	・ツナサンド	・かじきのチリソース炒め	
		・もやしときゅうりのサラダ	・さつま揚げと切り干し大根煮	
		・トマトのマリネ	・ハムとブロッコリーのごま酢和え	
		・豆乳スープ	・味噌汁	
		・ヨーグルト	・ごはん	
7/1	木	・鶏もも肉のゆずこしょう焼き	・冷やし中華	
		・かぼちゃのいとこ煮	・焼売	
		・モロヘイヤのナムル	・ほうれん草のピーナッツ和え	
		・味噌汁	・ワカメスープ	
		・ごはん		
7/2	金	・アジの干物	・豚キムチ丼	
		・筑前煮	・棒棒鶏サラダ	
		・漬物	・キャベツと油揚げのさっと煮	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん		

