

今週のメニュー

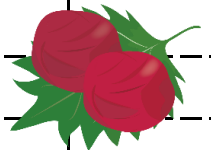
令和4年 6月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
6/6	月	- 豚の生姜焼き - 切干大根の煮物 - 漬物 - 味噌汁 - ごはん	- ブリの山椒煮 - 五目炒め - 冷やしトマト - 味噌汁 - ごはん 	
6/7	火	- めかぶとろろそば - イカ天 - いんげんのごま和え - 混ぜごはん	- 鶏チリ - ブロッコリーのカニカマあん - もやしとザーサイの和え物 - 中華スープ - ごはん	
6/8	水	- 紅生姜入り玉子焼き - 肉野菜炒め - きゅうりの浅漬け - 味噌汁 - ごはん	- 鮭の粒マスタードマヨ焼き - ほうれん草とエリンギのガーリックソテー - ハムサラダ - コンソメスープ - ごはん	
6/9	木	- ツナサンド - 肉団子と春雨のスープ - レタスサラダ - フルーツ	- 豚とキャベツのオイスターソース炒め - 雷こんにゃく - なすのおかかポン酢和え - 味噌汁 - ごはん	
6/10	金	- 親子煮 - ピーマンの焼き浸し - 板わさ - 味噌汁 - ごはん	- ビーフストロガノフ - コロッケ - アボカドサラダ - ゼリー	

今週のメニュー

令和4年 6月分

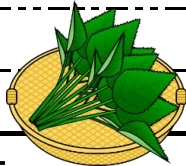
日	曜日	朝食	夕食	備考
6/13	月	・タラの煮付け	・鶏の唐揚げ	
		・いんげんとささみの和え物	・冷奴	
		・漬物	・ほうれん草の辛子和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
6/14	火	・カレーチーストースト	・さわらの幽庵焼き	
		・コーン入りスクランブルエッグ	☆ニラじゃが	
		・ブロッコリーとツナのサラダ	・オクラの生姜和え	
		・コンソメスープ	・味噌汁	
			・ごはん	
6/15	水	・鶏と南瓜の煮物	・タコライス	
		・アスパラのベーコンソテー	・ズッキーニフライ	
		・佃煮	・豆サラダ	
		・味噌汁	・モロヘイヤのスープ	
		・ごはん		
6/16	木	・豚となすのポン酢炒め	・豆腐とエビの中華旨煮	
		・かぶと油揚げの煮物	・中華玉子焼き	
		・味噌汁	・キムチ	
		・ごはん	・もやしとわかめのスープ	
		・フルーツ	・ごはん	
6/17	金	・鶏ごぼううどん	☆イワシの梅しそパン粉焼き	
		・ちくわの磯辺揚げ	・さつまあげとキャベツの煮浸し	
		・枝豆のおろし和え	・しらたきの辛味和え	
		・おにぎり	・味噌汁	
			・ごはん	



今週のメニュー

令和4年 6月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
6/20	月	・ 玉子丼 ・ 納豆のたくあん和え ・ 焼きナス ・ 味噌汁	・ トンテキ ・ オクラの天ぷら ・ 大根とささみのドレッシング和え ・ 味噌汁 ・ ごはん	
6/21	火	・ 塩鮭 ・ ごぼうとこんにゃくのきんぴら ・ 水菜とかまぼこのマヨ和え ・ 味噌汁 ・ ごはん	・ 牛肉と厚揚げの中華炒め ・ ほうれん草のお浸し ・ 玉子豆腐 ・ 中華スープ ・ ごはん	
6/22	水	・ 冷やししゃぶしゃぶそうめん ・ 枝豆 ・ 漬物 ・ きつねごはん	・ 白身魚のピカタ ・ 春野菜のコンソメ煮 ・ ポテトサラダ ・ トマトスープ ・ ごはん	
6/23	木	・ ベーコンエッグ ・ 豚バラとピーマンの塩昆布炒め ・ モロヘイヤと長芋の和え物 ・ 味噌汁 ・ ごはん	・ 鶏のゆずこしょう焼き ・ ひじきと大豆の煮物 ・ きゅうりとみょうがの梅和え ・ 味噌汁 ・ ごはん	
6/24	金	・ コーンチャウダー ・ スッキーニとウインナーのケチャップ炒め ・ レタスサラダ ・ ロールパン	・ 赤魚の唐揚げ ねぎ甘酢だれ ・ カニシューマイ ・ 豆もやしのナムル ・ ニラスープ ・ ごはん	



今週のメニュー

令和4年 6月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
6/27	月	・スパニッシュオムレツ	・海鮮皿うどん	
		・ごぼうのサラダ	・棒棒鶏サラダ	
		・セロリのピクルス	・中華スープ	
		・味噌汁	・ミニチャーハン	
		・ごはん		
6/28	火	・焼き豆腐の鶏そぼろあん	・豚と根菜の煮物	
		・いんげんとちくわの炒め物	・メンチカツ	
		・漬物	・ほうれん草のわさび和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・新生姜ごはん	
6/29	水	・ハムコーンサンド	・さばの蒲焼き	
		・鶏とじゃが芋のグラタン	・高野豆腐とザーサイの炒め物	
		・トマトとわかめのサラダ	・アスパラのおかか和え	
		・コンソメスープ	・沢煮椀	
			・ごはん	
6/30	木	・アジの干物	・おろしハンバーグ	
		・南瓜の甘煮	・チンゲン菜とツナの煮物	
		・オクラとのりの和え物	・春雨のサラダ	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
7/1	金	・ポイルウィンナー	・チキンカレー	
		・キャベツと桜えびの玉子ソテー	☆枝豆のフリッター	
		・もやしのごま酢和え	・グリーンサラダ	
		・味噌汁	・ヨーグルト	
		・ごはん		

