

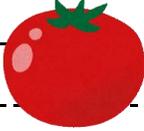
今週のメニュー

令和7年 6月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
6/2	月	<ul style="list-style-type: none"> ・きのこの玉子炒め ・納豆 ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭の香草パン粉焼き ※蒸野菜 にんにく醤油ダレ ・スパゲッティサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	※南瓜、パプリカ、ズッキーニなど
6/3	火	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の西京焼き ・ひじき煮 ・長芋の梅和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャージャー麺 ・厚揚げとチンゲン菜の炒め煮 ・トマトとザーサイの和え物 ・中華スープ 	
6/4	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃもの南蛮漬け ・しいたけのチーズ焼き ・焼のり ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ☆オレンジチキン ・じゃが芋のコンソメ煮 ・もやしの和え物 ・味噌汁 ・ごはん 	
6/5	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ホットドッグ ・ブロッコリーのツナ炒め ・レタスサラダ ・コーンスープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・カジキの中華炒め ・ごぼうの煮物 ・いんげんとわかめのお浸し ・味噌汁 ・ごはん 	
6/6	金	<ul style="list-style-type: none"> ・オムレツ ・なすのそぼろ炒め ・ほうれん草のごま和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・カツカレー ・コンビサラダ ・コンソメスープ ・フルーツ 	

今週のメニュー

令和7年 6月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
6/9	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ ツナとコーンのトースト ・ 小松菜とベーコンのソテー ・ トマトサラダ  ・ 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 ・ 大根の煮物 ・ いんげんのごま和え ・ 味噌汁 ・ 炊き込みごはん 	
6/10	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏の塩こうじ焼き ・ れんこんのおかか煮 ・ 漬物 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ アジフライ ・ こんにゃくのごま味噌炒め ・ 切干大根サラダ ・ すまし汁 ・ ごはん 	
6/11	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ 玉子チャーハン ・ かぶの和え物 ・ 味噌汁 ・ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏となすの甘酢炒め ・ 里芋の煮物 ・ めかぶとオクラの和え物 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
6/12	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ きつねたぬきうどん ・ だし巻き玉子 ・ 水菜のサラダ ・ わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ トンテキ ・ チンゲン菜の旨煮 ・ ごぼうサラダ ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
6/13	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ ハムエッグ ・ 南瓜の煮物 ・ キャベツサラダ ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ブリ大根 ・ じゃが芋の塩きんぴら ・ ささみときゅうりの和え物 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	

今週のメニュー

令和7年 6月分

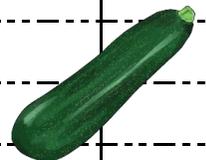
日	曜日	朝食	夕食	備考
6/16	月	・とろろそば	・チキン南蛮	
		・油揚げの袋煮	・にんじんしりしり	
		・チンゲン菜のお浸し	・ひじきの和風サラダ	
		・しらすごはん	・味噌汁	
			・ごはん	
6/17	火	・スクランブルエッグ	・さわらのねぎ味噌焼き	
		・南瓜のマヨ焼き	・豚バラとかぶのゆずこしょう煮	
		・かぶのサラダ	・きゅうりとわかめの和え物	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
6/18	水	・鶏とごぼうの甘辛炒め	・豚丼	
		・アスパラのおかか和え	・ニラじゃが	
		・冷奴	・ほうれん草のなめたけ和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん		
6/19	木	・肉団子のクリーム煮	・海鮮塩炒め	
		・コーンサラダ	・シューマイ	
		・ロールパン	・きのこのナムル	
		・フルーツ	・味噌汁	
			・ごはん	
6/20	金	・ほっけ焼き	・手羽元のトマト煮	
		・スナップエンドウのベーコンソテー	・小松菜と桜えびの炒め物	
		・漬物	・ハムサラダ	
		・味噌汁	・コンソメスープ	
		・ごはん	・ごはん	



今週のメニュー

令和7年 6月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
6/23	月	・豚と野菜の炒め物	・鶏のピザ風焼き	
		・さつまあげとじゃが芋の煮物	・きのこのソテー	
		・焼のり	・大根サラダ	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
6/24	火	・フレンチトースト	・タラの磯辺揚げ	
		・ソーセージソテー	・がんもの煮物	
		・グリーンサラダ	・もずく酢	
		・コンソメスープ	・味噌汁	
		・ヨーグルト	・ごはん	
6/25	水	・いわしの甘辛煮	・ピーマンの肉詰め	
		・青菜と玉子の炒め物	☆長芋のマスタード炒め	
		・漬物	・人参サラダ	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
6/26	木	・カニカマサラダうどん	・牛肉ともやしのオイスター炒め	
		・春巻	・なすの煮浸し	
		・おにぎり	・きゅうりのピリ辛和え	
		・フルーツ	・味噌汁	
			・ごはん	
6/27	金	・とん平焼き	・シーフードカレー	
		・ほうれん草のわさび和え	・ズッキーニフライ	
		・焼たらこ	・蒸し鶏のサラダ	
		・味噌汁	・オニオンスープ	
		・ごはん		



今週のメニュー

令和7年 6～7月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
6/30	月	・鶏のねぎ塩炒め	・ブリの七味焼き	
		・キャベツと油揚げの煮物	・里芋の田楽	
		・佃煮	・なすのおろし和え	
		・味噌汁	・沢煮椀	
		・ごはん	・ごはん	
7/1	火	・いんげんの玉子炒め	・酢豚	
		・鶏そぼろ	・きのこのナムル	
		・南瓜サラダ	・玉子豆腐	
		・味噌汁	・中華スープ	
		・ごはん	・ごはん	
7/2	水	・梅しらすチャーハン	・エビマカロニグラタン	
		・人参の白和え	・コーンコロケ	
		・味噌汁	・わかめサラダ	
		・ヨーグルト	・コンソメスープ	
			・ミニピラフ	
7/3	木	・赤魚の粕漬け焼き	・蒸し鶏のごまポン酢ダレ	
		・納豆のオクラ和え	・高野豆腐とザーサイの炒め物	
		・漬物	・豆苗の和え物	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
7/4	金	・玉子サンド	・牛すき煮	
		・ツナサラダ	・もやしとちくわの炒め物	
		・ミネストローネ	・かぶの塩昆布和え	
		・フルーツ	・味噌汁	
			・ごはん	

