

今週のメニュー

令和8年 6月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
6/1	月	<ul style="list-style-type: none"> ・豚となすの炒め物 ・大根の塩昆布和え ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・あんかけチャーハン(海鮮) ・ギョーザ ・ザーサイ ・中華スープ 	
6/2	火	<ul style="list-style-type: none"> ・BLTサンド ・玉子サラダ ・コンソメスープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉巻き豆腐 ・もやし炒め ・ブロッコリーの和え物 ・味噌汁 ・ごはん 	
6/3	水	<ul style="list-style-type: none"> ・さわらの塩焼き ・キャベツと油揚げの煮物 ・長芋ともずくの酢の物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・タンドリーチキン ・クリームコロッケ ・コールスローサラダ ・野菜スープ ・ごはん 	
6/4	木	<ul style="list-style-type: none"> ・梅わかめそば ・ちくわ天 ・ささみときゅうりの和え物 ・おにぎり 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭の唐揚げ みぞれだれ ・こんにゃくステーキ ・小松菜のなめたけ和え ・味噌汁 ・ごはん 	
6/5	金	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズオムレツ ・アスパラとコーンのソテー ・ごぼうサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークシチュー ・オニオンサラダ ・バターライス ・フルーツ 	

今週のメニュー

令和8年 6月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
6/8	月	・アジの開き	・鶏の唐揚げ	
		・じゃがいもの煮物	・きのこの炒め煮	
		・いんげんとカニカマの和え物	・冷奴	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
6/9	火	・玉子丼	・ブリの南部焼き	
		・豆苗のお浸し	・切干大根の煮物	
		・漬物	・なすときゅうりのおかかポン酢和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
6/10	水	・コロッケトサンド	・チンジャオロースー	
		・ウィンナーソテー	・シューマイ	
		・グリーンサラダ	・わかめの中華和え	
		・トマトスープ	・中華スープ	
		・ヨーグルト	・ごはん	
6/11	木	・豚の塩こうじ焼き	・チキンマカロニグラタン	
		・野菜の納豆和え	・かぶとハムのサラダ	
		・キャベツのごま和え	・コンソメスープ	
		・味噌汁	・パン	
		・ごはん	・フルーツ	
6/12	金	・ベーコンエッグ	・カレーと豆腐の煮物	
		・かぼちゃのそぼろ煮	・ミニ串カツ	
		・水菜サラダ	・ほうれん草とえのきの和え物	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	

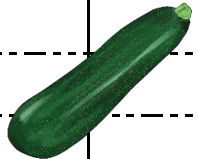
今週のメニュー

令和8年 6月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
6/15	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートボール ・鶏とかぶの煮物 ・もやしの和え物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビビンバ ・ニラまんじゅう ・中華くらげの和え物 ・わかめスープ 	
6/16	火	<ul style="list-style-type: none"> ・けんちんうどん ・玉子焼き ・漬物 ・混ぜごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚の味噌マヨ焼き ・大根とちくわの煮物 ・小松菜の辛子和え ・すまし汁 ・ごはん 	
6/17	水	<ul style="list-style-type: none"> ・厚揚げとキャベツの炒め物 ・ツナと水菜の和え物 ・焼のり ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚のBBQ焼き ・じゃがいもとピーマンの炒め物 ・きゅうりのゆかり和え ・味噌汁 ・ごはん 	
6/18	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ピザトースト ・レタスサラダ ・コンソメスープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・エビと玉子の炒め物 ・なすとひき肉のはさみ蒸し ・春雨の酢の物 ・味噌汁 ・ごはん 	
6/19	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ほっけみりん焼き ・青菜のベーコンソテー ・めかぶの生姜和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・キチンカツカレー ・きのこのガーリックソテー ・豆サラダ ・フルーツ 	


今週のメニュー

令和8年 6月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
6/22	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ポトフ ・トマトサラダ ・ロールパン ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭のムニエル バター醤油ソース ・もやしと豚のカレー炒め ・かぼちゃのサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
6/23	火	<ul style="list-style-type: none"> ・スクランブルエッグ ・がんもの煮物 ・チンゲン菜のマヨポン酢和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏となすのオイスター炒め ・ブロッコリーのカニあんかけ ・大根サラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
6/24	水	<ul style="list-style-type: none"> ・しらす納豆 ・小松菜の玉子ソテー ・キャベツの浅漬け ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・サバの竜田揚げ ・ビーフン炒め ・トマトと大葉の和え物 ・味噌汁 ・ごはん 	
6/25	木	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏ときのこのつけそば ・さつまあげとピーマンのきんぴら ・わかめごはん ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚の味噌漬け焼き ・パプリカの揚げ浸し ・豆苗と桜えびの和え物 ・すまし汁 ・ごはん 	
6/26	金	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしの煮物 ・オクラとなめこの和え物 ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライス ・ズッキーニのチーズフライ ・ポテトサラダ ・コンソメスープ 	

今週のメニュー

令和8年 6～7月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
6/29	月	・鶏とブロッコリーの炒め物	・さわらのねぎ塩焼き	
		・豆苗とえのきの和え物	・冬瓜とベーコンの白だし煮	
		・漬物	・さやいんげんのマヨ和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
6/30	火	・玉子サンド	・トンカツ	
		・レタスサラダ	・しらたきのきんぴら	
		・コーンスープ	・なすとみょうがの和え物	
		・ヨーグルト	・味噌汁	
			・ごはん	
7/1	水	・ウィンナーとズッキーニのソテー	・白身魚のレモン蒸し	
		・ちくわのチーズ焼き	・じゃがいものミートソース焼き	
		・大根とわかめの和え物	・茹でキャベツのサラダ	
		・味噌汁	・コンソメスープ	
		・ごはん	・ごはん	
7/2	木	・豚の生姜焼き	・麻婆なす	
		・野菜の煮物	・厚揚げのザーサイのせ	
		・佃煮	・もやしナムル	
		・味噌汁	・中華スープ	
		・ごはん	・ごはん	
7/3	金	・きつねうどん	・鶏手羽元のさっぱり煮	
		・枝豆・コーンのかき揚げ	・小松菜のじゃこ炒め	
		・おにぎり	・きゅうりのピリ辛和え	
		・フルーツ 	・味噌汁	
			・ごはん	