

献立表

期 間：2025/6/1～2025/6/30

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	ごはん オムレツ サラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 野菜煮 もずく 豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 冷奴 切干 根煮 ヨーグルト 味噌汁 梅干し	ごはん 温泉水 昆布炒め 煮 バナナ 味噌汁 味付け海苔	ごはん ケチャ ポテト サラダ 味噌汁 ふりかけ	ごはん 旬菜 焼おろし なめ 菜 味噌汁 梅干し	ごはん 金時豆 いんげん 土佐和え ヨーグルト 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 豚肉 昆布 炒め 煮 青糸 菜の 柚子 和え 小松菜 汁	ごはん 鶏肉 照り 焼き 青 糸 玉 ねぎ 炒め 煮 切干 大根 中華 スープ	ごはん すき 焼き ひら ごぼ う もやし の ごま みそ 酢 かけ 吸物	たらこ クリーム スバゲティ 揚げ 茄子 のおろし 和え 卵 スープ デザート	ごはん アジ の 梅 し そ フライ きの 和風 ソテー おか か 和え 味噌汁	ごはん 鯖 の 野菜 あん かけ が ん も 煮 み ぞれ 和え かき 玉汁	ごはん スパ ニッ シュ オム レツ ちん げん 菜 の 中華 和え ビー フン 炒め デザート
夕食	ごはん 鰯 の 煮 付け し り ゆ かり 和え 白 味噌汁	ごはん 鰯 の 照 り 焼き い ん げ ん の ソテー 長 芋 そう めん 味噌汁	ごはん 赤 魚 の 生 姜 煮 煮 え う 子 の 味 噌 汁 茶 碗 蒸し	ごはん 白 身 魚 の 磯 辺 焼き 五 豆 サラ ダ 春 雨 味噌汁	ごはん 鶏 肉 の ト マト 煮 煮 ジャ ー ニ ン ボ テ ト マ カ ロ ニ ソ メ ス ー プ	ごはん 鶏 肉 の ま ろ 照 り 焼き 白 菜 信 田 煮 白 味噌汁	ごはん 鰯 の 味 噌 煮 厚 揚げ 煮 し そ 和え 吸物
朝食	ごはん 野菜 も ず く オ ム レ ン ジ 味噌汁 梅干し	ごはん ミート ボール か ぼ ち や サラ ダ ヨー グル ト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 玉子 豆腐 オ ク ラ マ 和え フル ーツ 味噌汁 味付け海苔	ごはん スク ラン ブル エッグ ス ク ラ ン サ ラ ダ ヨー グル ト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 白 花 豆 甘 煮 ひ じ き 煮 煮 バナ ナ 味噌汁 漬物	ごはん 目 玉 焼 き コ リ ー サ ラ ダ フロ ック コ リ ー サ ラ ダ ヨー グル ト 味噌汁 ふりかけ	ごはん ご ぼ う 天 と ろ ろ ウ イ 味噌汁 味付け海苔
昼食	ごはん 鶏肉 の ム ニ エ ル キャ ベツ の 黒 こ し ょう 炒め スバ ゲティ ー サ ラ ダ コン ソメ ス ー プ	ごはん かに 玉 子 焼 き 餃 子 ナ ム ル 中 華 ス ー プ	ごはん 牛 肉 の 甘 辛 炒め 煮 さ つ ま ん の レ モ ン 煮 ほう ろ ん 草 の お 浸 し 吸物	炊き 込み ごはん 鯖 の 粕 漬 焼 き 根 煮 ふ ろ き 大 根 煮 茄子 の 生 姜 和え 吸い物	ごはん 白 身 魚 の タル タル 焼 ビー フ ン 炒め 大 根 サ ラ ダ ミネ スト ロー ネ	ごはん と ろ ろ そば ち く わ の 磯 辺 揚げ キャ ベツ う ま み 酢 和え デザート	ごはん 回 鍋 肉 の い と こ 煮 南 瓜 の 炒め 煮 春 雨 サ ラ ダ 中 華 ス ー プ
夕食	ごはん 赤 魚 の 煮 付け 竹 輪 と ご ん に や く 炒め 白 味噌汁	ごはん 豚 肉 の 塩 こう じ 炒め 煮 手 白 味噌汁 胡 瓜 の 胡 麻 酢 和え かき たま 汁	ごはん カ レ イ の 煮 付け コ ー ン ソ テー 昆 布 和え 味噌汁	ごはん 豚 肉 の 柳 川 風 煮 チ ン ゲ ン 菜 ソ テー ひ じ き の 白 和え 味噌汁	ごはん 牛 肉 の し ぐ れ 煮 炒 り 豆 腐 春 菊 胡 麻 和え 吸物	ごはん ア ジ の ネ ギ 味 噌 焼 き じ や が の 辛 味 噌 煮 二 色 和え 吸物	ごはん メ バ ル の 煮 付け 法 蓮 草 の 卵 炒め マ カ ロ ニ サ ラ ダ 味 噌 汁
朝食	ごはん オム レツ サラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 野菜 も ず く 豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 冷奴 切干 根煮 ヨーグルト 味噌汁 梅干し	ごはん 温泉水 昆布炒め 煮 バナナ 味噌汁 味付け海苔	ごはん ケチャ ポテト サラダ 味噌汁 ふりかけ	ごはん 旬菜 焼おろし なめ 菜 味噌汁 梅干し	ごはん 金時豆 いんげん 土佐和え ヨーグルト 味噌汁 漬物
昼食	ごはん たら の 甘 酢 あん かけ 肉 の め い なり 煮 も やし の ゴ マ 和え 吸物	ごはん ホ キ バ ゲ ティ ー サ ラ ダ コン ソ メ ス ー プ	ごはん 煮 込 み ハ ン バ ー グ エ ン ド ウ 豆 ソ テー マ カ ロ ニ サ ラ ダ コ ー ン ス ー プ	ごはん 鯖 の 竜 田 揚げ 煮 里 芋 の そ ぼ ろ 煮 オ カ ラ の 和え かき 玉汁	ごはん ぶり の 甘 酢 炒め 煮 さ つ ま い も 煮 菜 の 花 と ゆ ば の お 浸 し かき 玉汁	ごはん 酢 豚 焼 き 餃 子 も やし の 中 華 風 和え 中 華 ス ー プ	ごはん 鯖 の 生 姜 煮 煮 う の 花 炒り 煮 め た 和え 茶 碗 蒸し
夕食	ごはん 牛 肉 の オ イ スター ソース 炒め 煮 長 芋 ド ウ 豆 サ ラ ダ 味噌汁	ごはん 鶏 肉 の さ つ ま ん の 煮 浸し 煮 白 味噌汁	ごはん 白 身 魚 の 磯 辺 揚げ 人 参 し り し り か ら ワ ー マ ス ト ー 和え けん ち ん 汁	ごはん 鶏 肉 の 胡 麻 味 噌 焼 き け か ひ あ ん か け 海 藻 サ ラ ダ 吸物	ごはん 肉 豆 腐 切 麩 の 卵 と じ は り は り 漬 け 味噌汁	ごはん ア ジ の み り ん 焼 厚 揚げ 煮 チ ン ゲ ン 菜 梅 和え 豚汁	ごはん 肉 団 子 の 甘 酢 煮 小 松 菜 と ジャ コ の 炒め も やし の ご ま 酢 和え 吸物
朝食	ごはん 野菜 も ず く オ ム レ ン ジ 味噌汁 梅干し	ごはん ミート ボール か ぼ ち や サラ ダ ヨー グル ト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 玉子 豆腐 オ ク ラ マ 和え フル ーツ 味噌汁 味付け海苔	ごはん スク ラン ブル エッグ ス ク ラ ン サ ラ ダ ヨー グル ト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 白 花 豆 甘 煮 ひ じ き 煮 煮 バナ ナ 味噌汁 漬物	ごはん 目 玉 焼 き コ リ ー サ ラ ダ フロ ック コ リ ー サ ラ ダ ヨー グル ト 味噌汁 ふりかけ	ごはん ご ぼ う 天 と ろ ろ ウ イ 味噌汁 味付け海苔
昼食	ごはん 麻 婆 豆 腐 シ ュ ウ マ イ 蒸 雨 の 中 華 和え 春 中 華 ス ー プ	ごはん たら の 煮 付け が ん も 煮 白 和え 味噌汁	ごはん 天 ぶ ら ん の 盛 り 合 わ せ エ ン ド ウ 豆 の し り し り 菜 の 花 の か ら し 酢 吸物	ごはん 豚 肉 の チ リ ソ ー ス 炒め 煮 茄子 の 含 め 煮 青 梗 菜 ボ ン 酢 和え 吸物	ごはん 鯖 の 塩 焼 き 厚 揚げ の 野菜 あん かけ き ゆ う り の 酢 の 物 味噌汁	肉 散 ら し 寿 司 ツ ナ ジャ が ス ナ ッ プ え ん ど う ご ま 和え 吸物 み か ん ゼ リ ー	き つ ね う ど ん ベ ー コ ン と 里 芋 の ソ テー 大 根 サ ラ ダ フ ル ー ツ
夕食	ごはん 鰯 の 照 り 焼き 煮 浸し 白 味噌汁	ごはん 鶏 肉 の 葱 ソ ー ス 煮 長 芋 白 味噌汁	ごはん 豚 肉 の 生 姜 炒め 煮 コ ー ン ソ テー 豆 腐 サ ラ ダ 味噌汁	ごはん 鯖 の 幽 庵 焼 き 大 豆 煮 ほう ろ ん 草 の お ひ た し 味噌汁	ごはん 鶏 さ つ ま い も 煮 煮 小 松 菜 の 香 味 和え か ぎ たま 汁	ごはん 白 身 魚 の コ ー ン マ ヨ 焼 ち く わ 卵 と じ は ん べ ん サ ラ ダ コン ソ メ ス ー プ	ごはん 土 手 煮 ほう ろ ん 草 の ソ テー フロ ック コ リ ー マ ス タ ー ド 和え 味噌汁
朝食	ごはん オム レツ サラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 野菜 も ず く 豆腐 味噌汁 漬物					
昼食	ごはん タ ン ド リ ー チ キン ビー フ ン 炒め 三 色 ナ ム ル 中 華 ス ー プ	ハ ヤ シ ラ イ ス ク リ ー ム コ ロ ッ ケ コ ー ル ス ト ー サ ラ ダ デザート					
夕食	ごはん カ レ イ の 煮 付け 煮 浸し 白 味噌汁	ごはん さ ば の 塩 焼 き 煮 冬 煮 菜 の ご ま あ え 豚汁					