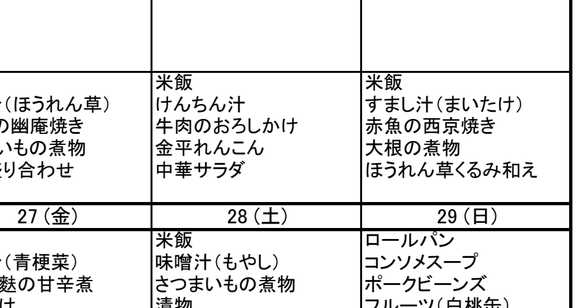
2025年 6月 献立表　　[常食]

							1（日）
朝食							ロールパン コーンスープ スクランブルエッグ フルーツ（黄桃缶） 牛乳
昼食							赤飯 味噌汁（冬瓜） 天ぷら 天つゆ オクラの昆布和え フルーツ（みかん缶）
昼間食							キャラメルコーン
夕食							米飯 味噌汁（もやし） 鯖の塩焼き ちくわの煮物 白和え
	2（月）	3（火）	4（水）	5（木）	6（金）	7（土）	8（日）
朝食	米飯 味噌汁（豆腐） 大根のきんぴら のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁（白菜） ほうれん草の煮浸し ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（まいたけ） がんも煮 漬物 牛乳	卵雑炊 味噌汁（大根） かぼちゃの煮物 牛乳	米飯 味噌汁（しいたけ） 冬瓜のそぼろ煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（なす） 卵とじ 漬物 牛乳	ロールパン コンソメスープ 白菜のクリーム煮 フルーツ（パイン缶） 牛乳
昼食	米飯 味噌汁（ほうれんそう） 鶏のおろし竜田揚げ 根菜煮 カリフラワーサラダ	ゆかりご飯 けんちんうどん 春巻き 青梗菜とカニの和え物	米飯 味噌汁（かぼちゃ） チキンソテー ビーフン炒め コールスローサラダ	あじさい寿司 赤だし汁（えのき） 筑前煮 フルーツ（バナナ）	米飯 中華スープ 鶏のから揚げ ほうれん草ソテー 花花サラダ	ミートスパゲティ コンソメスープ かにクリームコロッケ ピーチゼリー	米飯 味噌汁（たまねぎ） チキン南蛮 海老焼売 青梗菜と錦糸の和え物
昼間食	いちごゼリー	たこやき	えらべるおやつ	ポーロ	フルーチェ	抹茶まんじゅう	コンフェ
夕食	米飯 すまし汁（小松菜） カレイの塩麹焼き なすの煮物 キャベツのゴマ酢和え	米飯 味噌汁（さつまいも） 豚肉の生姜焼き ぜんまいの炒り煮 大根サラダ	米飯 味噌汁（キャベツ） カニ玉あんかけ 切干大根煮 ほうれん草のくるみ和え	米飯 味噌汁（じゃがいも） 豚肉のおろし煮 青梗菜の煮浸し 春雨サラダ	米飯 味噌汁（もやし） たらのチーズ焼き 山菜の炒り煮 オクラと長芋の和え物	米飯 味噌汁（青梗菜） 牛肉のガーリック焼き エビと枝豆の炒め物 ごまドレサラダ	米飯 味噌汁（ごぼう） ほっけの塩焼き ほうれん草の煮浸し かぼちゃサラダ
	9（月）	10（火）	11（水）	12（木）	13（金）	14（土）	15（日）
朝食	米飯 味噌汁（キャベツ） 玉葱と麩の甘辛煮 佃煮（ゆずみそ） 牛乳	米飯 味噌汁（大根） 高野豆腐の煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（白菜） さつまいもの煮物 漬物 牛乳	なめし雑炊 味噌汁（なす） 野菜きんちゃく煮 牛乳	米飯 味噌汁（しめじ） ブロッコリーのツナ炒め ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（じゃがいも） 冬瓜と揚げの煮物 漬物 牛乳	ぶどうパン コンソメスープ ミートボール フルーツ（洋梨缶） 牛乳
昼食	他人丼 味噌汁（里芋） ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの胡麻ﾏﾖﾈｰｽﾞ 小松菜の炒め物	ゆかりご飯 肉うどん 五目煮 フルーツ（黄桃缶）	米飯 すまし汁（えのき） 鮭のバター照り焼き ピーマン炒め 長芋の梅和え	米飯 中華スープ 酢豚風 ビーフン炒め 青梗菜のなめ茸和え	≪父の日メニュー≫ 助六寿司 豚汁 がんも煮 フルーツ（マンゴー缶）	米飯 スープ（もやし） 八宝菜 里芋の味噌煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのピーナツ和え	夏野菜カレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト 漬物
昼間食	エクレア	ババロア	えらべるおやつ	田舎まんじゅう	パンケーキ	プリン	ケーキ
夕食	米飯 味噌汁（まいたけ） 赤魚の粕漬け焼き 野菜金平 きゅうりの和え物	米飯 すまし汁（たまねぎ） 鯖の生姜煮 冬瓜の柚子味噌かけ 春菊の和え物	米飯 味噌汁（小松菜） 豚キムチ ほうれん草とエビのソテー カリフラワーの甘酢和え	米飯 味噌汁（豆腐） 白身魚の香り蒸し かぼちゃの煮物 もずくの酢の物	米飯 味噌汁（冬瓜） 牛肉と蓮根の甘辛煮 大豆のトマト煮 カニカマサラダ	米飯 味噌汁（ほうれん草） カレイの煮付け 高菜炒め 長芋の酢の物	米飯 中華スープ（春雨） 麻婆豆腐 じゃがいも煮 マカロニサラダ
	16（月）	17（火）	18（水）	19（木）	20（金）	21（土）	22（日）
朝食	米飯 味噌汁（かぼちゃ） 白菜の卵とじ 佃煮（たいみそ） 牛乳	米飯 味噌汁（里芋） はんぺんバター炒め ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（じゃがいも） キャベツとさつま揚げの煮 漬物 牛乳	卵雑炊 味噌汁（なす） 炒め煮 牛乳	米飯 味噌汁（冬瓜） ピーマンの煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（さつまいも） 大根とツナのコンソメ煮 漬物 牛乳	あんぱん コーンスープ ほうれん草と海老のソテー フルーツ（パイン缶） 牛乳
昼食	米飯 味噌汁（しいたけ） 魚の香味ソースがけ 野菜炒め ポテトサラダ	米飯 味噌汁（もやし） タラの味噌マヨ焼き ひじきの煮物 おろし和え	わかめご飯 冷やし中華 肉焼売 マスカットゼリー	米飯 味噌汁（キャベツ） 鯖の野菜あんかけ 筑前煮 もずく酢和え	≪リクエストメニュー≫ オムハヤシ コンソメスープ コロッケとサラダ	米飯 味噌汁（たまねぎ） 魚のさざれ焼き 厚揚げのそぼろ煮 ブロッコリーのサラダ	ポークカレー 花花サラダ フルーツヨーグルト 漬物
昼間食	黒糖まんじゅう	サッポロポテト	えらべるおやつ	オレンジゼリー	ミニたい焼き	メープルプチケーキ	いちごプリン
夕食	米飯 コンソメスープ ジャーマンオムレツ わかめサラダ なすの炒り煮	米飯 味噌汁（しめじ） ハンバーグ オクラの和え物 高野豆腐のごま和え	米飯 すまし汁（えのき） 白身魚フライ なすの味噌炒め カリフラワーの酢の物	米飯 すまし汁(小松菜) 豚肉のガーリック焼き ごぼうとこんにゃくの土佐 春雨サラダ	米飯 味噌汁（ほうれん草） さごしの幽庵焼き さつまいもの煮物 漬物盛り合わせ	米飯 けんちん汁 牛肉のおろしかけ 金平れんこん 中華サラダ	米飯 すまし汁（まいたけ） 赤魚の西京焼き 大根の煮物 ほうれん草くるみ和え
	23（月）	24（火）	25（水）	26（木）	27（金）	28（土）	29（日）
朝食	米飯 味噌汁（白菜） 五目きんちゃく煮 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁（冬瓜） 白菜の煮浸し ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（まいたけ） 大根のおかか煮 漬物 牛乳	鮭雑炊 味噌汁（えのき） ウインナーソテー 牛乳	米飯 味噌汁（青梗菜） 玉葱と麩の甘辛煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁（もやし） さつまいもの煮物 漬物 牛乳	ロールパン コンソメスープ ポークビーンズ フルーツ（白桃缶） 牛乳
昼食	炊き込みご飯 赤だし（たまねぎ） 鯖の味噌煮 もやし炒め フルーツ（白桃缶）	米飯 すまし汁（しいたけ） 甘辛照り焼きチキン ごぼうの金平 大根サラダ	五目寿司 赤だし汁（あさり） 厚揚げ煮 フルーツ（みかん缶）	米飯 味噌汁（じゃがいも） 豚肉と野菜の炒め物 里芋の煮物 なめたけおろし和え	米飯 オニオンスープ エビチリ ビーフン炒め コールスローサラダ	わかめご飯 味噌ラーメン 野菜焼売 杏仁豆腐	米飯 すまし汁（ほうれん草） 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 なます
昼間食	エクレア	かっぱえびせん	えらべるおやつ	ピーチゼリー	バームクーヘン	酒まんじゅう	レモンケーキ
夕食	米飯 味噌汁（なす） 豚肉のしょうが焼き 昆布煮 春菊の胡麻ﾏﾖﾈｰｽﾞ和え	米飯 味噌汁（大根） 魚の香味焼き 冬瓜の吉野煮 オクラの梅和え	米飯 すまし汁（小松菜） 煮込みハンバーグ ポテトサラダ なすの煮物	米飯 味噌汁（豆腐） 赤魚の煮つけ 炒り卵かにあんかけ 長芋のわさび和え	米飯 味噌汁（ごぼう） 蒸し鶏の野菜あんかけ かぼちゃソテー カニカマサラダ	米飯 味噌汁（さつまいも） ほっけのカレー風味焼き 炒り豆腐 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのピーナツ和え	米飯 味噌汁（里芋） 牛肉の甘辛煮 カリフラワーのごま炒め ピーマンのおかか和え
	30（月）						
朝食	米飯 味噌汁（えのき） 厚焼卵 漬物 牛乳						
昼食	米飯 すまし汁（たまねぎ） 鯖の生姜煮 冬瓜の柚子味噌かけ 春菊の和え物						
昼間食	ドーナツ						
夕食	米飯 味噌汁（しいたけ） 豚肉の塩レモン焼き こんにゃくの炒め物 ごぼうサラダ