



6月 予定献立表



PI NE ADACHI

1000 常食

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

	01日(月)	02日(火)	03日(水)	04日(木)	05日(金)	06日(土)	
朝	厚焼き卵 中華サラダ 牛乳 ふりかけ(梅しそ) 味噌汁(南瓜・ほうれん草) 米飯(150g)	ウインナーソー ほうれん草のなめ茸和え 牛乳 うに風味ソース 味噌汁(インゲン・麩) 米飯(150g)	さつま揚げの煮物 かぶの浅漬け風 牛乳 ふりかけ(かつお) 味噌汁(なめこ・チゲン) 米飯(150g)	けんちん煮 花野菜サラダ 牛乳 ふりかけ(やさい) 味噌汁(にら・油揚げ) 米飯(150g)	高野豆腐といんげんの中華煮 とろろ芋 野菜ジュース ふりかけ(のりたま) 味噌汁(春菊・じゃが) 米飯(150g)	金平ごぼう 卵豆腐 牛乳 たいみそ 味噌汁(花麩・とろろ) 米飯(150g)	
昼	ハンバーグきのこソースかけ 菜の花のおかか和え りんごのコンポート 味噌汁(わかめ・葱) 米飯(150g)	豚肉じゃが 白菜と三つ葉のお浸し フルーツ(黄桃缶) 味噌汁(おくら・玉葱) 米飯(150g)	鯖のカレー焼き かぼちゃサラダ 洋梨のコンポート わかめスープ 米飯(150g)	鶏肉の甘酢あん なすの酢味噌和え フルーツ(白桃) 清汁(みつば・ナルト) 米飯(150g)	卵とじうどん 肉団子 フルーツミックス	赤魚の照り焼き キャベツとツナのオムレツサラダ フルーツ(バナナ) 味噌汁(れんこん・葱) 米飯(150g)	
夕	ほっけの山椒焼き 春雨とインゲンの旨煮 ひじき入り卵の花 米飯(150g)	メバルの塩こうじ焼き はんぺんとニラの炒め物 大根のぼん酢和え 米飯(150g)	豚肉のソテー 餅ソース 小松菜と卵の炒りつけ いんげんとコンのマヨサラダ 米飯(150g)	クリームコロッケ 鶏団子と冬瓜の煮物 もやしときゅうりの中華和え 米飯(150g)	ホキの田楽焼き キャベツとベーコンのコンソメ煮 れんこんのごま和え 米飯(150g)	鶏肉のソテー トマトソースかけ 冬瓜のそぼろあんかけ 蒲鉾とわかめの和風和え 米飯(150g)	
	07日(日)	08日(月)	09日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	
朝	マカロニサラダ フルーツ(白桃) 牛乳 ミネストローネ チョコパン	かぶとえび団子の塩煮 白菜のゆず和え 牛乳 のり佃煮 味噌汁(わかめ・さつま) 米飯(150g)	冬瓜のそぼろあんかけ もやしと人参のナムル 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(小松菜・長ねぎ) 米飯(150g)	がんもの煮物 ブロッコリーとハムのドレッシング和え 牛乳 梅ししお 味噌汁(なめこ・麩) 米飯(150g)	魚肉ソーセージと卵の炒め物 胡瓜の浅漬け風 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(白玉麩・菜の花) 米飯(150g)	目玉焼き 海藻サラダ ジョア ゆずみそ 味噌汁(冬瓜・油揚げ) 米飯(150g)	切干大根の煮物 きざみ納豆和え 牛乳 かつおみそ 味噌汁(1/4・春菊) 米飯(150g)
昼	鮭のちゃんちゃん焼き れんこんとえのきのおかか和え きゅうりの高菜和え 清汁(葱・みつば) 米飯(150g)	ポークカレーライス イタリアンサラダ フルーツヨーグルト	チキン南蛮 大根の高菜和え りんごのコンポート 味噌汁(椎茸・オクラ) 米飯(150g)	豚バラとなすのごま汁そば カリフラとササミのサラダ フルーツ(白桃)	鯖の味噌煮 蒲鉾とわかめの和風和え フルーツミックス 清汁(葱・みつば) 米飯(150g)	野菜入り水餃子 菜の花ともやしの和え物 フルーツ(バナナ) 味噌汁(じゃが・いんげん) 米飯(150g)	鯖の柚子胡椒焼き ほうれん草の胡麻和え フルーツ(黄桃缶) 味噌汁(葱・おくら) 米飯(150g)
夕	抹茶ロール	チョコバウム	オレンジゼリー	レモンケーキ	やわらかおかき きなこ	ヨーグルトケーキ	りんごプリン
朝	鶏肉のこってり煮 さつま揚げと玉葱の中華炒め きゅうりの高菜和え 米飯(150g)	たらの梅焼き 切干大根の煮物 菜の花ともやしの和え物 米飯(150g)	メバルのいり焼き かかと白菜の旨煮 いんげんのピーナツマヨ和え 米飯(150g)	ほっけの塩焼き ビーフソテー キャベツの胡麻ドレ和え 米飯(150g)	豚肉の生姜焼き ひじきとちくわの煮物 ブロッコリーとコンのマヨサラダ 米飯(150g)	アジの蒲焼風 茄子とピーマンの生姜炒め かぶの塩昆布和え 米飯(150g)	鶏肉のクリーム煮 キャベツとウインナーのソテー もやしとわかめの青しそ和え 米飯(150g)
	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	
朝	オムレツ 洋梨のコンポート 牛乳 クラムチャウダー いちごジャムパン	さつま揚げと玉ねぎの炒め物 胡瓜のしらす和え 牛乳 のり佃煮 味噌汁(花麩・わかめ) 米飯(150g)	なすとハムのオムレツ炒め 小松菜の胡麻和え 牛乳 ふりかけ(やさい) 味噌汁(しめじ・インゲン) 米飯(150g)	車麩の煮付け 白菜の高菜和え 牛乳 たまご風味ソース 味噌汁(南瓜・ほうれん草) 米飯(150g)	キャベツとベーコンの塩炒め きゅうりの塩昆布和え 牛乳 ふりかけ(かつお) 味噌汁(わかめ・しいたけ) 米飯(150g)	生揚げの煮物 キャベツの浅漬け風 野菜ジュース ふりかけ(梅しそ) 味噌汁(小松菜・葱) 米飯(150g)	さつま揚げの煮物 モヤシのゆかり和え 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(青梗菜・わかめ) 米飯(150g)
昼	鶏肉のポン酢焼き ブロッコリーとハムのドレッシング和え キウイフルーツ 味噌汁(小松菜・葱) 米飯(150g)	ハヤシライス イタリアンサラダ フルーツ(白桃)	赤魚の塩こうじ焼き 笹かまとみつばの和風和え りんごのコンポート 味噌汁(菜の花・麩) 米飯(150g)	味噌ラーメン 海鮮シューマイ 杏仁豆腐	〈おにぎりの日〉 ピーマン肉詰フライと厚焼卵 かぼちゃサラダ フルーツ(オレンジ) 味噌汁(えのき・法蓮草) わかめ&ゆかりおにぎり	たらりの青のりマヨ焼き かかと小松菜の和風ドレッシング和え フルーツ(バナナ) 味噌汁(菜の花・じゃが) 米飯(150g)	あじの照焼き れんこんのしらす和え フルーツミックス 味噌汁(オクラ・油揚げ) 米飯(150g)
夕	人形焼	バウムクーヘン	お楽しみおやつ<和菓子の日>	紅茶ケーキ	やわらかおかき砂糖醤油	カフェオレプリン	抹茶パンケーキ
朝	太刀魚の粒マスタード焼き 金平大根 白菜のゆかり和え 米飯(150g)	揚げ出し豆腐野菜あんかけ 春雨と豚肉の炒め物 キャベツの高菜和え 米飯(150g)	蒸し鶏バンバンジーソース 冬瓜と人参の中華煮 もやしのなめたけ和え 米飯(150g)	ホキのソテー じゃが芋とハムのソテー 菜の花とささみのマヨ和え 米飯(150g)	豚肉と茄子のオムレツ炒め 里芋の煮物 竹輪と胡瓜の四川風 米飯(150g)	豚ひき肉のチーズ玉子焼き 魚肉ソーセージと白菜の塩煮 大根のおかか和え 米飯(150g)	鶏肉のオムレツ 茄子とピーマンの味噌炒め カリフラワーとハムのマリネ 米飯(150g)
	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	
朝	ポテトサラダ 洋梨のコンポート 牛乳 コンソメスープ(葱・法蓮草) りんごパン	厚焼き卵 なめたけおろし 牛乳 のり佃煮 味噌汁(わかめ・大根葉) 米飯(150g)	さつま揚げの生姜炒め 白菜のゆかり和え 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(おくら・しめじ) 米飯(150g)	ちくわの炒め煮 かぶの浅漬け風 牛乳 うに風味ソース 味噌汁(椎茸・白玉麩) 米飯(150g)	豚ひき肉と玉葱の炒めもの とろろ芋 牛乳 ゆずみそ 味噌汁(花麩・長葱) 米飯(150g)	えび団子とかぶのうま煮 卵豆腐 ジョア ふりかけ(のりたま) 味噌汁(いんげん・南瓜) 米飯(150g)	白菜とソーセージのコンソメ煮 れんこんとしめじの和風和え 牛乳 かつおみそ 味噌汁(チゲン菜・油揚げ) 米飯(150g)
昼	天ぷら盛合せ ササミとパプリカの梅ドレッシング和え あじさい風プリン 清汁(みつば・花麩) 枝豆ご飯(150g)	こぶしメンチカツ 春雨のナムル フルーツミックス 味噌汁(冬瓜・麩) 米飯(150g)	焼き豚玉子飯(愛媛県) 柚子みそ大根 フルーツ(白桃) 芋汁 米飯(150g)	鶏肉の照り焼き 白菜とわかめのサラダ フルーツ(黄桃缶) 清汁(小松菜・葱) 米飯(150g)	ホキの味噌焼き コーンサラダ 洋梨のコンポート 味噌汁(おくら・じゃが) 米飯(150g)	たらのきのこあんかけ はんぺんのたらこ和え りんごのコンポート 味噌汁(もやし・小松菜) 米飯(150g)	キーマカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト
夕	お楽しみおやつ	かすてら	抹茶バウム	青りんごゼリー	お楽しみケーキ	やわらかおかき コンポタ	ようかんカステラ
朝	チーズハンバーグ カリフラワーベーコンのコンソメ煮 ツナとブロッコリーのドレッシング和え 米飯(150g)	太刀魚の田楽焼き 肉団子と人参の煮物 海藻サラダ 米飯(150g)	メバルの煮付け 金平ごぼう もやしと胡瓜のナムル 米飯(150g)	鯖の塩焼き 茄子のさっぱり煮 れんこんとえのきのおかか和え 米飯(150g)	鶏肉のパン・ケチソースかけ キャベツとハムのコンソメ煮 菜の花ともやしの和え物 米飯(150g)	豚肉のごまだれソース ブロッコリーとツナの煮物 白菜の梅和え 米飯(150g)	めばるのおろし煮 ビーフン炒め ササミとブロッコリーのドレッシング和え 米飯(150g)
	28日(日)	29日(月)	30日(火)	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>☆エネルギー 1538Kcal ☆たんぱく質 54.0g ☆脂質 40.3g ☆食塩相当量 6.9g</p> </div> 			
朝	魚肉ソーセージとキャベツのソテー フルーツ(黄桃缶) 牛乳 グリーンピースのポタージュ クリームパン	冬瓜と鶏団子の塩煮 白菜のゆかり和え 牛乳 ふりかけ(かつお) 味噌汁(ねぎ・菜の花) 米飯(150g)	がんもの煮物 三つ葉と笹かまの和風和え 牛乳 たいみそ 味噌汁(白玉ふ・小松菜) 米飯(150g)				
昼	さわらの菜種焼き キャベツのしその実和え キウイフルーツ 清汁(みつば・ナルト) 米飯(150g)	千草焼き ほうれん草と1/4の胡麻和え りんごのコンポート 味噌汁(チゲン菜・玉葱) 米飯(150g)	ピビンパ 焼き餃子 フルーツ(バナナ) わかめスープ				
夕	黒蜜きなこパンケーキ	バナラロール	チョコプリン				
朝	鶏肉の塩こうじ焼き 切り昆布と竹輪の煮物 れんこんのしらす和え 米飯(150g)	豚肉とじゃがいものトマトガーリック煮込み 炒り豆腐 春菊のおかか和え 米飯(150g)	赤魚の照り焼き ナスとハムのソテー さつま芋サラダ 米飯(150g)				