

2022年 6 月 献立表

月	火	水	木	金	土	日
		<p>1</p> <p>朝基 レーズンパン1/2 イエロー1/2 ハムエッグ 牛乳 キウイ</p> <p>昼基 ごはん 鶏肉とブロッコリーの中華炒め チンゲンサイのナムル</p> <p>夕基 ごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草のごま和え 赤だし(えのき)</p>	<p>2</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ) じゃこ炒め</p> <p>昼基 ごはん 豚アスパラのソテー 切り干し大根のさっぱりサラダ</p> <p>間 牛乳</p> <p>夕基 ひじきごはん 鮭の塩焼き こふきいも(カレー) もやしチャンプルー</p>	<p>3</p> <p>朝基 黒糖ロールパン マーガリン 豆のスープ 牛乳 バナナ</p> <p>昼基 ごはん さばのカレームニエル さやいんげんと人参のソテー トマトの塩昆布サラダ</p> <p>夕基 ごはん ブルコギ 小松菜と揚げのナムル 中華スープ 卵</p>	<p>4</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(豆腐・しめじ) 納豆 しろなの煮びたし</p> <p>昼基 親子丼 すまし汁(若竹汁)</p> <p>間 飲むヨーグルト(プレーン)</p> <p>夕基 ごはん 豚しゃぶマリネ マカロニサラダ ヨーグルト(いちご)</p>	<p>5</p> <p>朝基 トースト(2枚) マーガリン いちごジャム ウィンナーと卵のソテー 牛乳 マンゴー</p> <p>昼基 豆乳ちゃんぽん 蒸焼き餃子</p> <p>夕基 ごはん 鶏肉のマーマレード照焼 かぼちゃサラダ(チーズ) 麦と野菜のスープ</p>
<p>6</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(豆腐・えのき) 切り干し大根の煮物 のり佃煮(製品)</p> <p>昼基 ごはん ポテト・チーズオムレツ もやしとニラのソテー ひじきと枝豆のサラダ</p> <p>間 牛乳</p> <p>夕基 ごはん いわしの油淋鶏 ワンタンスープ 春雨サラダ</p>	<p>7</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ) きんぴられんこん</p> <p>昼基 ごはん かれのいの西京焼き 高野豆腐の含め煮</p> <p>間 牛乳</p> <p>夕基 ごはん チンジャオロース 切り干し大根のナムル ヨーグルト</p>	<p>8</p> <p>朝基 黒糖ロールパン チーズ じゃがいものクリームスープ 牛乳</p> <p>昼基 ごはん オレンジ 1/6カット 3個</p> <p>夕基 ごはん 鶏と野菜のレモンベッパー炒め 卵とブロッコリーのゆでサラダ</p> <p>夕基 麦ごはん(100) 厚揚げと豚肉のみそ炒め たこもずくの酢のもの</p>	<p>9</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(里芋・わかめ) ひじきのツナマヨ和え</p> <p>昼基 ごはん 豚もやしの甘酢あんかけ チンゲンサイのナムル</p> <p>間 牛乳</p> <p>夕基 ごはん 赤魚のアクアパッツァ 卵ポテトサラダ グレープゼリー</p>	<p>10</p> <p>朝基 ロールパン2個 ブルーベリージャム スクランブルエッグ 牛乳 バナナ</p> <p>昼基 ごはん 焼きさばのゆずみぞれかけ きのこと厚揚げの炒めもの</p> <p>夕基 夏野菜カレー 海草サラダ</p>	<p>11</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(大根・人参) 納豆 焼きれんこん(カレー)</p> <p>昼基 スパゲッティミートソース グリーンサラダ</p> <p>間 飲むヨーグルト(プレーン)</p> <p>夕基 ごはん 鶏肉のマヨ生姜焼き 白和え(さやいんげん) かきたま汁</p>	<p>12</p> <p>朝基 ホットドッグ 牛乳 パイナップル</p> <p>昼基 ごはん いかのチヂミ きゅうりのごまじょうゆ漬け</p> <p>夕基 ごはん トンテキ ブロッコリーのカレーソテー ビーンズサラダ(れんこん)</p>
<p>13</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ) 切り干し大根のツナマヨ和え</p> <p>昼基 ごはん ガリバタチキン フレンチサラダ</p> <p>間 牛乳</p>	<p>14</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(豆腐・大根・ねぎ) ひじきの炒め煮 ふりかけ(おかか)</p> <p>昼基 ごはん 豚肉のごまダレソテー ごぼうサラダ</p>	<p>15</p> <p>朝基 ロールパン2個 チーズ 肉だんごと麦のスープ 牛乳 キウイ</p> <p>昼基 ごはん 豆腐ステーキそぼろがけ</p>	<p>16</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(油あげ・キャベツ・たまねぎ)</p> <p>高野の卵とじ 味付けのり</p> <p>昼基 ごはん さばの塩焼き 水菜の昆布あえ</p>	<p>17</p> <p>朝基 黒糖ロールパン マーガリン ツナと野菜のソテー 牛乳 バナナ</p> <p>昼基 ごはん 牛肉と野菜のオイスターマヨ炒め</p>	<p>18</p> <p>朝基 ごはん みそ汁(里芋・しめじ) 納豆 こまつなのごま和え</p> <p>昼基 たらこスパゲッティ 切り干し大根と水菜のサラダ</p> <p>間 のむヨーグルト(プレーン)</p>	<p>19</p> <p>朝基 トースト(2枚) マーガリン リンゴジャム スープ煮(はくさい・ウィンナー) 牛乳 もも</p> <p>昼基 麻婆丼</p>

<p>タ基 麦ごはん(100)</p> <p>ホキの二色天</p> <p>大根と水菜のごまドレあえ</p> <p>とうふのすまし汁</p>	<p>間 牛乳</p> <p>タ基 ごはん</p> <p>チャプチェ(卵)</p> <p>こまつなのナムル</p>	<p>白菜とじゃこのゆず酢</p> <p>タ基 シーフードドリア</p> <p>トマトサラダ</p> <p>オレンジゼリー</p>	<p>ツナじゃが</p> <p>間 牛乳</p> <p>タ基 ごはん</p> <p>鶏肉となすの南蛮漬け</p> <p>すまし汁(白菜・ゆば)</p>	<p>卵とブロッコリーのゆでサラダ</p> <p>タ基 ごはん</p> <p>揚げ出し豆腐の野菜あんかけ</p> <p>春雨サラダ</p>	<p>タ基 ごはん</p> <p>梅ハニーポーク</p> <p>レタスとトマトのかき玉スープ</p> <p>フルーツのヨーグルト和え</p>	<p>ひじきともやしのナムル</p> <p>タ基 小松菜とじゃこの混ぜごはん</p> <p>さわらのみそチーズ焼き</p> <p>トマトの塩昆布あえ</p> <p>すまし汁(若竹汁)</p>
<p>20</p> <p>朝基 ごはん</p> <p>みそ汁(じゃがいも・たまねぎ)</p> <p>切り干し大根の炒め煮</p> <p>ふりかけ</p> <p>昼基 ごはん</p> <p>甘からポークソテー</p> <p>ビーンズサラダ(れんこん)</p> <p>間 牛乳</p> <p>タ基 ごはん</p> <p>ごまごまチキン</p> <p>チンゲンサイとにんじんのソテー</p> <p>シーザーサラダ</p>	<p>21</p> <p>朝基 ごはん</p> <p>みそ汁(豆腐・わかめ)</p> <p>牛ひじきそぼろ(しそ)</p> <p>昼基 ごはん</p> <p>筑前煮</p> <p>ブロッコリーのかにかま和え</p> <p>間 牛乳</p> <p>タ基 ごはん</p> <p>厚揚げと豚肉の中華煮</p> <p>チョレギサラダ(キャベツ)</p>	<p>22</p> <p>朝基 レーズンパン1/2</p> <p>イエロー1/2</p> <p>ゆで野菜サラダ(ゆで卵つき)</p> <p>牛乳</p> <p>オレンジ 1/6カット 3個</p> <p>昼基 ごはん</p> <p>エビチリ</p> <p>春雨サラダ</p> <p>間 抹茶蒸しパン</p> <p>タ基 ごはん</p> <p>チンジャオロース</p> <p>蒸焼き餃子</p>	<p>23</p> <p>朝基 ごはん</p> <p>みそ汁(豆腐・小松菜)</p> <p>じゃこピーマン</p> <p>金時豆の甘煮(市販)</p> <p>昼基 ごはん</p> <p>鶏肉のピカタ</p> <p>大根とにんじんのピクルス</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>間 牛乳</p> <p>タ基 ごはん</p> <p>さばの竜田揚げ</p> <p>ほうれん草の白和え</p> <p>すまし汁(水菜・ゆば)</p>	<p>24</p> <p>朝基 ロールパン2個</p> <p>チーズ</p> <p>野菜炒め(朝)</p> <p>牛乳</p> <p>バナナ</p> <p>昼基 ごはん</p> <p>カレイのごま焼き</p> <p>ほうれん草のお浸し</p> <p>こふきいも(あおのり)</p> <p>タ基 ビーンズカレーライス</p> <p>海草サラダ</p>	<p>25</p> <p>朝基 ごはん</p> <p>みそ汁(南瓜・たまねぎ)</p> <p>納豆</p> <p>焼きれんこん(カレー)</p> <p>昼基 豚しゃぶうどん</p> <p>厚揚げのしょうが炒め</p> <p>間 のむヨーグルト(プレーン)</p> <p>タ基 ごはん</p> <p>ハニーマスタードチキン</p> <p>ごぼうのサラダ</p> <p>卵スープ(洋)</p> <p>マンゴーヨーグルト</p>	<p>26</p> <p>朝基 サンドイッチ(ツナハムチーズ)</p> <p>牛乳</p> <p>パイナップル</p> <p>昼基 五目チャーハン</p> <p>蒸焼きシュウマイ</p> <p>タ基 じゃこたくごはん</p> <p>豚肉のしょうが炒め</p> <p>青菜と揚げの煮びたし</p>
<p>27</p> <p>朝基 ごはん</p> <p>みそ汁(里芋・えのきたけ・ねぎ)</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>のり佃煮(製品)</p> <p>昼基 ごはん</p> <p>ひき肉と豆腐のら炒め</p> <p>こまつなのナムル</p> <p>間 牛乳</p> <p>タ基 ごはん</p> <p>タラのガリマヨ焼き</p> <p>マッシュパンプキン</p> <p>麦と野菜のスープ</p> <p>プリン</p>	<p>28</p> <p>朝基 ごはん</p> <p>みそ汁(油あげ・大根・えのき)</p> <p>高野の卵とじ</p> <p>昼基 ごはん</p> <p>鮭のマリネ</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>間 牛乳</p> <p>タ基 ごはん</p> <p>山賊焼き</p> <p>オクラの塩昆布和え</p> <p>白菜とじゃこのごま酢</p>	<p>29</p> <p>朝基 黒糖ロールパン</p> <p>マーガリン</p> <p>リヨネーズポテト</p> <p>牛乳</p> <p>キウイ</p> <p>昼基 ごはん</p> <p>ミートボールのケチャップ煮</p> <p>ビーンズサラダ(れんこん)</p> <p>タ基 ごはん</p> <p>回鍋肉</p> <p>ほうれん草と揚げナムル</p> <p>中華スープ 卵</p>	<p>30</p> <p>朝基 ごはん</p> <p>みそ汁(なめこ・豆腐)</p> <p>キャベツのツナあえ</p> <p>昼基 ごはん</p> <p>鶏肉の塩焼き</p> <p>切り干し大根のはりはり漬け</p> <p>ブロッコリーのごまマヨ和え</p> <p>間 牛乳</p> <p>タ基 ごはん</p> <p>梅しそポークカツ</p> <p>スープ煮(水菜・もやし)</p> <p>ももヨーグルト</p>			