

江古田の森 6月献立表 事業所により別途おやつあり

日付	06月01日(日)	06月02日(月)	06月03日(火)	06月04日(水)	06月05日(木)	06月06日(金)	06月07日(土)
朝	御飯 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草のごま和え ふりかけ(たまご) みそ汁(うずまき麩・長葱) 牛乳	御飯 がんもの含め煮 二色和え 金山寺みそ みそ汁(玉葱・貝割) 牛乳	御飯 オムレツ 付)スナッPEndウ カリフラワーの和風サラダ ふりかけ(かつお) みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 牛乳	御飯 しろなとちくわの煮浸し 長芋とろろ しそ昆布 みそ汁(玉葱・ねぎ) 牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 大根のゆず醤油和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(畑菜・油揚げ) 牛乳	御飯 厚揚げの治部煮 チンゲン菜としめじのお浸し たいみそ みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ ブロッコリーとツナのサラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋・かぶ菜) 牛乳
昼	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)キャベツ カリフラワーサラダ フルーツ(パイナップル) コンソメスープ(畑菜・ベーコン)	御飯 さばの生姜煮 付)いんげん じゃが芋のそぼろ炒め フルーツ缶(みかん) みそ汁(しろな・しめじ)	冷しきつねうどん 鶏肉の炭火焼き キャベツのさっぱり和え 水ようかん	御飯 白身魚のタルタルソース焼き 付)ブロッコリー れんこんきんぴら フルーツ(オレンジ) みそ汁(小松菜・えのき)	御飯 あじの南蛮漬け 南蛮酢) ビーフ炒め 冷奴 中華スープ(冬瓜・椎茸)	御飯 豚肉の甘辛炒め 白菜のゆかり和え フルーツ缶(キウイ) 赤だし(長葱・うずまき麩)	御飯 黄金かれいの煮付け 付)花人参・オクラ 五目おから フルーツ缶(黄桃) みそ汁(玉葱・ねぎ)
夕	御飯 さわらのポン酢かけ ポン酢たれ) 付)オクラ かぼちゃの煮物 フルーツ缶(白桃) きゅうりの生姜醤油和え	御飯 豚肉の塩炒め 大根とちくわの煮物 フルーツ缶(キウイ) もずく酢	御飯 ますの照り焼き 付)そら豆 冬瓜の煮物 ほうれん草のなめたけ和え 香の物(つぼ漬け)	御飯 牛肉とときのこの中華炒め かに焼売 もやしの和え物 フルーツ缶(りんご)	御飯 お好み焼き風卵焼き 付)いんげん なすの含め煮 ほうれん草の辛子和え フルーツ(パイナップル)	御飯 ほっけの照り焼き 付)小松菜 里芋とさつま揚げの煮物 フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの酢の物	御飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 付)スナッPEndウ しろなの信田煮 フルーツ(オレンジ) 香の物(桜だいいん)
日付	06月08日(日)	06月09日(月)	06月10日(火)	06月11日(水)	06月12日(木)	06月13日(金)	06月14日(土)
朝	御飯 ピーマンとさつま揚げの炒め 小松菜の磯和え 金山寺みそ みそ汁(しめじ・長葱) 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 オクラのおかか和え ふりかけ(しそ) みそ汁(豆腐・大根菜) 牛乳	御飯 ちくわの甘辛煮 カリフラワーのごま醤油和え のり佃煮 みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	御飯 ウインナーと白菜のコンソメ煮 付)チンゲン菜 ふりかけ(たまご) みそ汁(えのき・ワカメ) 牛乳	御飯 和風ミートボール 付)チンゲン菜 大根のさっぱり和え うめびしお みそ汁(玉葱・うずまき麩) 牛乳	御飯 ねぎあんかけ卵焼き ねぎあん) ほうれん草のゆず醤油和え ふりかけ(かつお) みそ汁(白菜・しめじ) 牛乳	御飯 大根と鶏肉の煮物 畑菜のお浸し たいみそ みそ汁(玉葱・油揚げ) 牛乳
昼	御飯 牛皿 温泉卵 キャベツときゅうりの青じそ和え みそ汁(大根・貝割)	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 付)ブロッコリー 茄子のトマト煮 フルーツ(オレンジ) コンソメスープ(白菜・人参)	御飯 さわらの山椒煮 付)南瓜 ほうれん草のお浸し フルーツ缶(りんご) みそ汁(玉葱・油揚げ)	夏野菜キーマカレー コールスローサラダ 香の物(福神漬) ヨーグルトデザート	御飯 さばの南部焼き 付)人参きんぴら 小松菜のなめたけ和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・かぶ菜)	御飯 鶏肉のバター醤油ソース バター醤油ソース) 付)ブロッコリー スパゲティサラダ フルーツ缶(ミックス) みそ汁(キャベツ・長葱)	◎6月の行事食◎ 梅しらす御飯 彩り擬製豆腐 あんかけ) 付)スナッPEndウ オクラとえのきの和え物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(もやし・大根菜)
夕	御飯 白身魚の和風ムニエル 付)畑菜 肉じゃが いんげんのごまドレッシング和え フルーツ(パイナップル)	御飯 えびと卵の中華炒め 焼売 チンゲン菜の和え物 フルーツ缶(ミックス)	御飯 豚肉のみそ焼き 付)いんげん 厚揚げと大根の炒め煮 フルーツ(バナナ) 浅漬け(きゅうり)	御飯 白身魚の香味焼き 付)ピーマン 高野豆腐の含め煮 しろなの錦糸和え フルーツ(パイナップル)	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め 付)スナッPEndウ 冬瓜の土佐煮 フルーツ(オレンジ) 甘酢漬け	御飯 黒むつの照り焼き 付)しろな なすの煮浸し フルーツ缶(キウイ) 香の物(つぼ漬け)	御飯 チーズインバーガー デミソース) 付)いんげん バジルポテ フルーツ缶(黄桃) カリフラワーサラダ
日付	06月15日(日)	06月16日(月)	06月17日(火)	06月18日(水)	06月19日(木)	06月20日(金)	06月21日(土)
朝	御飯 納豆 白菜とさつま揚げの煮浸し しそ昆布 みそ汁(里芋・長葱) 牛乳	御飯 かにかま入りふんわり卵 小松菜のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 ちくわとチンゲン菜の和え物 のり佃煮 みそ汁(さつま芋・大根菜) 牛乳	御飯 野菜炒め ブロッコリーとカニカマのサラダ ふりかけ(たらこ) みそ汁(冬瓜・しろな) 牛乳	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 ほうれん草のごま醤油和え 金山寺みそ みそ汁(えのき・うずまき麩) 牛乳	御飯 がんもと冬瓜の煮物 いんげんのピーナッツ和え ふりかけ(かつお) みそ汁(チンゲン菜・玉葱) 牛乳	御飯 炒り豆腐 畑菜のおかか和え うめびしお みそ汁(もやし・大根菜) 牛乳
昼	御飯 回鍋肉 春雨サラダ フルーツ(パイナップル) 中華スープ(チンゲン菜・しめじ)	御飯 銀だらの梅肉焼き 付)畑菜 切干大根の炒め煮 フルーツ缶(キウイ) みそ汁(かぶ菜・おつゆ麩)	御飯 鶏肉のさっぱり煮 付)花人参・いんげん なすの炒め物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(ほうれん草・えのき)	御飯 さわらの漬け焼き 付)小松菜 かぶと絹あげの含め煮 フルーツ缶(りんご) みそ汁(玉葱・ワカメ)	ガハオライス カリフラワーのサラダ フルーツ缶(キウイ) コンソメスープ(畑菜・長葱)	御飯 マハルの煮付け 付)しろな・花麩 れんこんの甘辛炒め フルーツ(オレンジ) みそ汁(大根・貝割)	御飯 豚肉の生姜焼き 付)キャベツ オクラのしそ風味和え フルーツ(メロン) みそ汁(かぶ・しめじ)
夕	御飯 ほっけの生姜醤油焼き 付)ほうれん草 冬瓜のそぼろかけ フルーツ缶(りんご) もずく酢	御飯 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め ブロッコリーの和風サラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 ますの西京焼き 付)そら豆 きんぴらごぼう フルーツ(パイナップル) きゅうりの和え物	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め 五目玉子 大根の中華和え フルーツ(バナナ)	御飯 あじの照り焼き 付)オクラ ひじきの煮物 フルーツ缶(マンゴー) 白菜のゆかり和え	御飯 鶏肉のバジル焼き 付)ブロッコリー 小松菜とベーコンの炒め物 マカロニサラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 さばのねぎ塩焼焼き 付)大根おろし 鶏肉と里芋の煮物 二色和え フルーツ缶(ミックス)
日付	06月22日(日)	06月23日(月)	06月24日(火)	06月25日(水)	06月26日(木)	06月27日(金)	06月28日(土)
朝	食パン・ジャム オムレツ 付)ブロッコリー イタリアンサラダ コンソメスープ(玉葱・人参) 牛乳	御飯 つみれと里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え たいみそ みそ汁(玉葱・大根菜) 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 長芋とろろ ふりかけ(かつお) みそ汁(キャベツ・しめじ) 牛乳	御飯 ふんわり寄せの煮物 小松菜の錦糸和え うめびしお みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳	御飯 大根と豚肉の炒り煮 タコマサラダ しそ昆布 みそ汁(長葱・うずまき麩) 牛乳	御飯 野菜炒め 二色和え ふりかけ(さけ) みそ汁(かぶ・ねぎ) 牛乳	御飯 ちくわの甘辛煮 ほうれん草の磯和え 金山寺みそ みそ汁(冬瓜・大根菜) 牛乳
昼	御飯 赤魚のバター醤油焼き 付)アスパラ チンゲン菜のわさび和え 冷奴 みそ汁(さつま芋・ワカメ)	冷やしそば 天ぷら二種盛り 鶏肉と大根の炒め煮 野菜と果物のゼリー	御飯 中華卵焼き 甘酢あん) ビーフ炒め フルーツ(メロン) 中華スープ(チンゲン菜・長葱)	御飯 牛肉のしぐれ煮 卵の花 きゅうりの塩昆布和え みそ汁(畑菜・えのき)	御飯 揚げ鶏のレモンソースかけ レモンソース) 付)ピーマン ほうれん草とカニカマの和え物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(かぶ菜・油揚げ)	オムライス デミソース) えびとキャベツのサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(玉葱・人参)	御飯 豚肉と夏野菜の中華炒め 大根サラダ フルーツ缶(みかん) 中華スープ(もやし・しろな)
夕	御飯 鶏肉の照り焼き 付)スナッPEndウ 冬瓜の信田煮 フルーツ(オレンジ) 茶福豆	御飯 白身魚の辛子マヨネーズ焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 ブロッコリーのごま和え フルーツ(パイナップル)	御飯 豚肉と茄子の味噌炒め 白菜の煮浸し フルーツ缶(マンゴー) 香の物(桜だいいん)	御飯 白身魚のトマトソース トマトソース) 付)ブロッコリー じゃが芋のカレー炒め フルーツ缶(キウイ) 人参サラダ	御飯 さわらの香味焼き 付)しろな れんこんきんぴら フルーツ(オレンジ) 香の物(しば漬け)	御飯 豚肉とときのこの炒め物 付)スナッPEndウ チンゲン菜の煮浸し 豆腐サラダ フルーツ(パイナップル)	御飯 さばの漬け焼き 付)小松菜 じゃが芋の炒め煮 フルーツ缶(キウイ) 香の物(つぼ漬け)
日付	06月29日(日)	06月30日(月)					
朝	御飯 肉豆腐 オクラのおかか和え ふりかけ(しそ) みそ汁(白菜・うずまき麩) 牛乳	御飯 卵とじ チンゲン菜のお浸し うめびしお みそ汁(もやし・かぶ菜) 牛乳					
昼	枝豆ごはん ほっけの塩焼き 付)おろし ひじきの煮物 フルーツ(バナナ) みそ汁(畑菜・長葱)	御飯 あじのさっぱり煮 付)しろな・花人参 南瓜のごま和え フルーツ(パイナップル) みそ汁(豆腐・ワカメ)					
夕	御飯 鶏肉のみそ焼き 付)ピーマン なすの揚げ浸し フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの酢の物	御飯 ブルコギ えび焼売 大根サラダ フルーツ缶(ミックス)					