



6月月間献立表（お手軽献立）



	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
昼食		白鮭の塩焼き 添) おろし大根 白菜と豚肉の炊き合わせ いんげんの黒胡麻和え	牛肉とごぼうの柳川風 ちくわの煮物 姫皮筍とからし菜のお浸し	ミックスフライ 添) 人参グラッセ ツとブロッコリーのオイル和え 押し麦サラダ	アジの南蛮漬け さつま芋と豚肉のごま味噌煮 ひじきの白和え	鶏肉のカシューナッツ炒め 南瓜そぼろあん 笹かまぼこ	やわらか豚の生姜焼き 里芋と小松菜の炒め煮 和風お豆サラダ
	7	8	9	10 混ぜご飯	11	12	13
昼食	厚揚げのしょうゆ炒め レバニラ炒め 大根とルッコラのサラダ	かに玉風お魚つまみれ 肉じゃが 金平ごぼう	にしんの生姜煮 野菜と麩の含め煮 ささげのおひたし	牛肉のスタミナ混ぜご飯 南瓜のいとこ煮 オクラ湯葉和え 白菜ミックス漬	メヌケの中華風 炒り豆腐 チョレギサラダ	タンドリーチキン 豆のトマト煮 胡瓜のレモンマリネ	鶏肉のオニオンソース 焼ビーフン ほうれん草と椎茸の白和え
	14	15	16	17	18	19	20
昼食	イワシ生姜煮 お麩の味噌煮込み からし菜のおかか和え	肉団子の甘酢餡 中華春雨 青梗菜とえのきの和え物	まろやか麻婆豆腐 蒸し鶏と青梗菜の炒め キャベツのごま和え	ソウダガツオの旨塩焼き 添) おろし大根 がんとどきの含め煮 切り昆布の煮物	鶏肉のトマトソース煮込み カブとひき肉のトロトロ煮 ごぼうサラダ	豚肉のキムチ煮 さつまいも甘露煮 高菜の和え物	サバ煮付け 治部煮風 紅白なます
	21 父の日献立	22	23	24	25	26	27
昼食	和風アクアパッツァ かぼちゃの含め煮 わかめと蒸し鶏のサラダ 胡瓜漬 	鶏肉と野菜のバター醤油風味 さつまいもと昆布の煮物 油揚げと切干大根煮	鶏から揚げ 添) 味付いんげん 担々風春雨 小松菜のおろし和え	アジ甘露煮 豆腐の野菜あんかけ 瓜と高菜の南蛮風	豚肉しぐれ煮 厚揚げの白だし煮 みかん入りなます	ホッケ麩焼き そら豆と鶏肉の胡麻マヨソース ひじき煮	豚肉と青梗菜の炒め物 竹輪の磯辺揚げ 茎わかめのマヨ和え
	28	29	30 夏越しの祓え献立				
昼食	春雨と豚肉のしょうゆ炒め 厚焼き玉子 豆ひじき	サワラの西京焼き 青菜と豆腐のとろみ煮 木耳と人参の中華サラダ	発芽玄米と八穀ごはん 豚肉とゴーヤの夏越し炒め 竹輪と冬瓜の煮物 小松菜ナムル 茄子の漬物 				