

6月のメニュー

令和6年 6月

					令和06年06月01日(土)	令和06年06月02日(日)	
朝	令和6年 6月				夕マロール&イエローロール 元気ヨーグルト コーンスープ	レーズンパストリー クリーム煮 牛乳	
昼					米飯 揚げ鶏のトマトソースかけ 洋風炒め ブロッコリーのドレッシング和え	米飯 タラのポテト焼き がんもの煮物 フルーツ缶	
夕					米飯 ほっけのねぎステーキ焼き 冬瓜の煮物 青梗菜の和え物	米飯 肉じゃが 小松菜の炒め物 もずく酢	
	令和06年06月03日(月)	令和06年06月04日(火)	令和06年06月05日(水)	令和06年06月06日(木)	令和06年06月07日(金)	令和06年06月08日(土)	令和06年06月09日(日)
朝	ピザトースト&ショコラロール 元気ヨーグルト クリームデザート	チョコカスター ほうれん草とリーゼッツのソテー 牛乳	トースト じゃがいものカレーソテー 牛乳	わかめご飯 煮物 みそ汁 グレープジュース	りんりんりんご コンソメ煮 牛乳	ホトトギス & ミニ食パン 元気ヨーグルト コーンスープ	おいものクリームパン 白菜のクリーム煮 牛乳
昼	米飯 チキンカツ だいこんの鳴門煮 マカロニサラダ	焼き豚卵飯 小松菜の煮物 菜の花の和え物	米飯 白身魚のピカタ カリフラワーのケチャップ煮 キャベツの香りしめじ	米飯 五目炒め かぶの煮物 オクラの和え物	米飯 サバの塩焼き 春雨の和え物 味噌汁(冬瓜)	きつねうどん(選択) たぬきそば(選択) ポテトソテー ブロッコリーサラダ	麦ごはん 魚フライ ひじき煮 豆腐サラダ
夕	米飯 魚の煮付け 金平ごぼう かうのなめたけ和え	米飯 野菜炒め 升ソテー ほうれん草のナムル	米飯 麻婆豆腐 ブロッコリーのオムレツ炒め マドラーサラダ	麦ごはん 鱈のケチャップあんかけ さつまいもと油揚げの煮物 小松菜の辛子しめじ	米飯 豚肉の照焼き かぼちゃの甘煮 ごぼうサラダ	米飯 升ソテー こうや煮 玉葱とトマトのステーキ和え	米飯 キャベツ 野菜のトマト煮 キャベツのドレッシング和え
	令和06年06月10日(月)	令和06年06月11日(火)	令和06年06月12日(水)	令和06年06月13日(木)	令和06年06月14日(金)	令和06年06月15日(土)	令和06年06月16日(日)
朝	ピザトースト&カスタードロール 元気ヨーグルト クリームデザート	黒糖ミルク ゴボウサラダ 牛乳	抹茶リング ケチャップソテー 牛乳	ゆかり御飯 さつまいもと野菜の煮物 みそ汁 アップルジュース	カスタードクリームパン 白菜とブロッコリーのコンソメ煮 牛乳	ピザトースト&ショコラロール 元気ヨーグルト コーンスープ	トースト ポテトソテー 牛乳
昼	鶏そぼろあんかけ丼 さといもの揚げ煮 キャベツの和え物	米飯 魚のパン粉焼き さつまいもの煮物 青菜のごま醤油和え	ミートライス コンソメスープ キャベツのサラダ	肉そば あじフライ 桃	麦ごはん 魚の梅肉焼き 南瓜の洋風煮 ほうれん草の和え物	ツナご飯 揚げだし豆腐の野菜あんかけ しゅうまい カリフラワーの和え物	米飯 鶏のからあげ 焼き厚揚げ 菜の花の辛し和え
夕	米飯 さばの味噌煮 厚揚げと根菜炒め キャベツと玉ネギのサラダ	米飯 揚げ鶏のレモン漬け じゃがいもの甘辛炒め ブロッコリーの和え物	麦ごはん 魚の和風ムニエル 冬瓜煮 カリフラワーのサラダ	米飯 魚のみそ焼き 冬瓜の煮物 青菜のお浸し	米飯 八宝菜 竹輪の磯部揚げ いんげんのピカタ和え	米飯 豚肉の華風漬け焼き 白菜の煮浸し きゅうりの塩こうじ和え	麦ごはん さわらの煮付け 青菜の炒め物 小松菜の酢味噌和え
	令和06年06月17日(月)	令和06年06月18日(火)	令和06年06月19日(水)	令和06年06月20日(木)	令和06年06月21日(金)	令和06年06月22日(土)	令和06年06月23日(日)
朝	ピザトースト&ロールパン 元気ヨーグルト クリームデザート	レーズンパストリー タマゴサラダ 牛乳	おいものクリームパン スパゲティサラダ 牛乳	わかめご飯 煮物 みそ汁 グレープジュース	チョコカスター ベーコンのスープ煮 牛乳	ハンバーガー 元気ヨーグルト コーンスープ	抹茶リング インゲンとコーンのソテー 牛乳
昼	米飯 魚の干草焼き 田楽豆腐 オクラのおかか和え	米飯 エビチリ ぎょうざ 大根サラダ	カレー じゃが芋と人参の炒め物 ブロッコリーの和え物	山菜そば 肉巻 紫陽花ゼリー	麦ごはん ホキフライ なすの炒め物 ブロッコリーサラダ	麦ごはん 青椒肉絲 小松菜の煮浸し 白菜の酢の物	米飯 双のちゃんちゃん焼き フライドポテト カリフラワーのしその実和え
夕	米飯 豚平焼き かぶと厚揚げの煮物 レモンサラダ	米飯 かに玉・和風あんかけ 切干大根の炒り煮 豆の白和え	米飯 金目鯛の煮付け れんこんの炒め物 もずくの酢の物	米飯 あじの塩焼き かぶと鶏肉の煮物 小松菜のドレッシング和え	米飯 ブルギ ひじきと大豆の煮物 かうのステーキ和え	米飯 たららの揚げ煮 豚高菜炒め 南瓜サラダ	米飯 ポークチャップ かぼちゃの煮物 ほうれん草のねりごま和え
	令和06年06月24日(月)	令和06年06月25日(火)	令和06年06月26日(水)	令和06年06月27日(木)	令和06年06月28日(金)	令和06年06月29日(土)	令和06年06月30日(日)
朝	ピザトースト&カスタード 元気ヨーグルト クリームデザート	メロンパン ビーンズサラダ 牛乳	レーズンパストリー ツナじゃがソテー 牛乳	ゆかり御飯 ぜんまいのごま油炒め みそ汁 アップルジュース	丸ロール 鶏のクリーム煮 牛乳	夕マロール&ロールパン 元気ヨーグルト コーンスープ	雑炊 松風焼き 牛乳
昼	麦ごはん さばの竜田揚げ がんもの煮物 ポテトサラダ	米飯 ピカタ ブロッコリーのドレッシング和え さくらんぼゼリー	枝豆米飯 豚の生姜焼き こうや煮 青菜のわさびドレッシング和え	塩ラーメン 春巻・焼売 大根サラダ	卵チャーハン 茄子の味噌炒め 切干大根のサラダ	麦ごはん 柳川風卵とじ 豚じゃがソテー スパゲティサラダ	野菜ピラフ たいめいけんグラタン(SF) ほうれん草とたまごの炒め物 ショア
夕	米飯 鶏肉と野菜の華風煮 たらこ炒め 青菜の和え物	米飯 お好み焼き風卵焼き ごぼうの炒め煮 かうのなめたけ和え	麦ごはん 加イのマスタード焼き ブロッコリーの炒め物 カリフラワーの酢の物	米飯 豚肉のピリ辛炒め そぼろ煮 冷奴	米飯 白身魚のピカタ風焼き ポテトソテー 青菜の磯和え	米飯 揚げ魚のたけのこあんかけ 青梗菜の煮浸し もやしの酢の物	天津飯 海鮮焼売 棒棒鶏 マンゴー

●今月の行事食●

- ・6月08日(土) 昼食・・・選択メニュー(きつねうどん か たぬきそば)
- ・6月12日(水) 昼食・・・お楽しみメニュー(世界メニュー：ブルガリア)
- ・6月30日(日) 毎食・・・みんなの日曜日メニュー

右の写真は、5月のお楽しみメニュー【ヤッサ】です、マスタードに漬込んだ鶏肉を玉葱と一緒に煮込んだ料理。汗ばむ時期に絶妙な塩加減が美味しい一品となりました。
(管理栄養士 Y)

