

	月	火	水	木	金	土 1	日 2
--	---	---	---	---	---	--------	--------



令和元年 6月 月間献立表

6月16日は麦とろの日です。
栄養バランスが良く、
夏バテ解消の効果もある
麦とろご飯の美味しさを
知ってほしいと制定された
記念日です。

日付は6と16で「麦とろ」
の語呂合わせから。



ご飯 さつま揚げ炒め オクラのおかか和え みそ汁 牛乳	ご飯 竹輪とひじきの炒め煮 もやしのツナ和え みそ汁 乳酸菌飲料
ワカメご飯 タラの柚子味噌焼き 切干大根の煮物 胡瓜の酢の物 すまし汁	ご飯 スパニッシュオムレツ 野菜のトマト煮 カラフルサラダ コンソメスープ
ミルクケーキ	田舎まんじゅう
ご飯 豚肉のしぐれ煮 里芋の煮ころがし いんげんオーロラソースかけ みそ汁	ご飯 鶏肉のおろしかけ 大豆煮 キャベツ塩昆布和え すまし汁
1548 kcal 9.3 g	1487 kcal 7 g

	3	4 蒸し料理の日	5	6 梅の日	7	8	9 たまごの日
朝食	ご飯 さつま芋の旨煮 水菜のサラダ みそ汁 乳酸菌飲料	パン スクランブルエッグ 海老サラダ 南瓜ポターージュ 牛乳	ご飯 いんげんの旨煮 佃煮昆布 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 もやしと挽肉炒め 五目豆 みそ汁 乳酸菌飲料	ご飯 ブロッコリーのツナソテー 冷奴 みそ汁 乳酸菌飲料	ご飯 はんぺんの煮付け 小松菜とシラスのおかか和え みそ汁 牛乳	ご飯 だし巻き玉子 中華サラダ みそ汁 乳酸菌飲料
昼食	豚丼 厚揚げの旨辛煮 白菜の磯和え みそ汁	ご飯 鶏の酒蒸し じゃが芋のピリ辛炒め 春雨サラダ すまし汁	たぬき蕎麦 いなり寿司 茶碗蒸し アスパラのポン酢和え 黄桃缶	ご飯 ホッケ焼き ビーフソテー 胡瓜の梅おかか和え みそ汁	ご飯 カニ玉 春巻き タラモサラダ わかめスープ	ご飯 鶏肉の味噌焼き ごぼ天の煮付け 長芋のお浸し すまし汁	ご飯 牛肉のピーナツ炒め イカ団子煮 もやしと貝割れのサラダ みそ汁
間	抹茶ワッフル	蒸しケーキ(黒糖)	チーズケーキ	ロールケーキ(コーヒー)	黒ゴマプリン	オレンジゼリー	クレープ(チョコ)
夕食	ご飯 サワラの生姜焼き 角麩煮 もやしのナムル みそ汁	ご飯 すき焼き風煮 ピーマンと竹輪の金平 ブロッコリーと卵のサラダ みそ汁	ご飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ 長芋ときのこのバター醤油炒め 茄子の胡麻和え すまし汁	ご飯 鶏チリ炒め 焼売 チンゲン菜のナムル 中華スープ	ご飯 豚肉の五目炒め さつま芋の旨煮 トマトサラダ みそ汁	ご飯 サワラの七味焼き 蓮根の土佐炒め 大根サラダ すまし汁	ご飯 エビカツ 和風スパゲティソテー 白菜の柚子香和え すまし汁
	1648 kcal 9.4 g	1753 kcal 9.4 g	1639 kcal 11.1 g	1566 kcal 7.4 g	1622 kcal 8.8 g	1540 kcal 9 g	1517 kcal 8.3 g
	10	11	12 恋と革命のインドカレーの日	13	14	15 生姜の日	16 父の日・麦とろの日・和菓子の日
朝食	ご飯 大根の煮物 アスパラのポン酢和え みそ汁 乳酸菌飲料	パン ウインナーソテー パンプキンサラダ コンソメスープ 牛乳	ご飯 ひじき豆煮 いんげんの胡麻和え みそ汁 ヨーグルト	ご飯 もやし炒め 法連草の白和え みそ汁 乳酸菌飲料	サケ雑炊 南瓜の煮付け オクラのおかか和え 乳酸菌飲料	ご飯 いんげんの生姜炒め なすの華風浸し みそ汁 牛乳	ご飯 人参とピーマンの炒め物 卵豆腐 みそ汁 乳酸菌飲料
昼食	ご飯 サケのクリーム煮 スパゲティソテー 玉ねぎと枝豆のサラダ コンソメスープ	ご飯 まぐろカツ 根菜の炊き合わせ 胡瓜の酢の物 すまし汁	カレーうどん ご飯(小) 大根の塩炒め 海藻サラダ フルーツカクテル	ご飯 メカジキのニンニク醤油焼き 竹輪の煮付け 春雨の酢の物 みそ汁	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 高野豆腐煮 法連草の胡麻和え かき玉汁	ご飯 オムレツの挽肉ソース 春雨の炒め物 ポテトサラダ すまし汁	麦とろご飯 豚肉の旨煮 もやし炒め ブロッコリーサラダ みそ汁
間	スイートポテト	マドレーヌ	抹茶羹	グレープゼリー	クリームコンフェ	和のパンケーキ(きなこ黒蜜)	大島饅頭
夕食	ご飯 揚げ出し豆腐 切干大根の煮付け いんげんのピーナツ和え みそ汁	ご飯 麻婆茄子 焼売 チンゲン菜のナムル 中華スープ	ご飯 ふくさ焼き がんもの煮付け オニオンライス みそ汁	ご飯 鶏肉のレモン焼き 白菜とベーコン煮 マカロニサラダ コンソメスープ	ご飯 海鮮八宝菜 生揚げの煮付け ささみと胡瓜の中華和え わかめスープ	ご飯 牛肉の甘辛煮 金平ごぼう 小松菜の和え物 みそ汁	ご飯 サケの石狩鍋風煮 大根の炒め物 もずく酢 すまし汁
	1556 kcal 9.1 g	1723 kcal 8.2 g	1528 kcal 10.8 g	1567 kcal 7.2 g	1560 kcal 8.7 g	1634 kcal 8.2 g	1533 kcal 9.9 g
	17	18	19 シュークリームの日	20	21 エビフライの日	22	23
朝食	ご飯 南瓜のそぼろ煮 大豆サラダ みそ汁 乳酸菌飲料	パン ソーセージソテー ポテトサラダ 南瓜のポターージュ 牛乳	ご飯 目玉焼き 春雨の中華サラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯 ブロッコリーとエビソテー 豆腐のサラダ みそ汁 乳酸菌飲料	ご飯 ウインナーソテー 五目豆 みそ汁 乳酸菌飲料	ご飯 法連草とベーコンソテー もやしの胡麻和え みそ汁 牛乳	ご飯 アスパラソテー 水菜のサラダ みそ汁 乳酸菌飲料
昼食	ご飯 豆腐とエビの旨煮 じゃが芋の炒め物 カリフラワーのマリネ みそ汁	ご飯 鶏団子の甘酢かけ きのこソテー 豆腐のサラダ すまし汁	あんかけうどん ご飯(小) なすの甘辛炒め いんげん酢味噌和え 白桃	カレーライス 香の物 グリーンサラダ パイン	ご飯 エビフライ ナポリタン風スパソテー たまごサラダ みそ汁	ご飯 サバのおろし煮 れんこんの金平 胡瓜のカニ風味和え みそ汁	シラスご飯 豆腐のピリ辛煮 ジャーマンポテト コールスロー みそ汁
間	ワッフル	カカオケーキ	シュークリーム	マンゴープリン	たい焼き	ショコラブッセ	おはぎ(きなこ)
夕食	ご飯 豚肉と牛蒡の炒り煮 こんにゃくのピリ辛炒め オクラのおかか和え すまし汁	ご飯 ホッケみりん焼き 里芋の煮ころがし もやしのナムル みそ汁	ご飯 タラの磯辺揚げ ツナじゃが チンゲン菜の中華和え すまし汁	ご飯 鶏肉の照り焼き 生揚げの煮付け 大根と胡瓜の酢の物 みそ汁	ご飯 豆腐の柚子味噌かけ 冬瓜の煮付け 海藻サラダ すまし汁	ご飯 豚肉はるさめ 牛蒡の炒り煮 長芋の梅和え すまし汁	ご飯 油淋鶏 茄子のそぼろあんかけ 切干の和え物 中華スープ
	1586 kcal 7.7 g	1743 kcal 10.5 g	1602 kcal 7.4 g	1545 kcal 8.4 g	1565 kcal 8.4 g	1633 kcal 8.6 g	1611 kcal 8.6 g
	24 慰霊の日(沖縄県)	25 プリンの日	26	27 ちらし寿司の日	28	29 佃煮の日・焼肉の日	30 夏越の祓
朝食	ご飯 がんもの煮付け 卵の花 みそ汁 乳酸菌飲料	パン もやしのオイスター炒め スパゲティサラダ コンソメスープ 牛乳	ご飯 ツナじゃが 納豆 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 麩の卵とじ 長芋のお浸し みそ汁 乳酸菌飲料	きのこ雑炊 竹輪の炒め煮 中華サラダ 乳酸菌飲料	ご飯 角麩の煮付け 昆布佃煮 みそ汁 牛乳	ご飯 白菜とエビの中華煮 白花豆 みそ汁 乳酸菌飲料
昼食	タコライス 豆腐と豚肉のチャンプルー 人参しりしり アーサー汁	ご飯 かに玉 焼売 さつま芋サラダ 中華スープ	焼きそば ご飯(小) 大根うすくず煮 白桃 すまし汁	ちらし寿司 根菜の煮物 玉ねぎと枝豆のサラダ すまし汁	ご飯 サワラの七味焼き 茄子の煮付け 豆苗と大根サラダ みそ汁	ご飯 焼肉風炒め物 エビ団子煮 法連草のシラス和え みそ汁	ご飯 サケのクリーム煮 ブロッコリーと卵炒め 南瓜サラダ コンソメスープ
間	今川焼	カスタードプリン	ロールケーキ(ショコラ)	ももゼリー	和のパンケーキ(抹茶クリーム)	クレープ(バナナ)	水ようかん
夕食	ご飯 ホキのタレ焼き つくねの煮付け 法連草のお浸し みそ汁	ご飯 煮込みハンバーグ 小松菜ソテー カラフルサラダ コンソメスープ	ご飯 赤魚の煮付け さつま芋の金平 みょうがの和え物 みそ汁	ご飯 エビカツ 豆腐のしんじょあんかけ 水菜とコーンサラダ すまし汁	ご飯 鶏の味噌煮 大豆煮 春雨の酢の物 すまし汁	ご飯 豆腐の甘酢あんかけ ポテトソテー トマトと胡瓜のマヨ和え みそ汁	ご飯 親子煮 蓮根の土佐炒め グリーンサラダ みそ汁
	1786 kcal 10.7 g	1617 kcal 10.2 g	1642 kcal 8.8 g	1475 kcal 8 g	1488 kcal 9.2 g	1683 kcal 9.9 g	1646 kcal 8.1 g

