

	令和2年6月1日(月)	令和2年6月2日(火)	令和2年6月3日(水)	令和2年6月4日(木)	令和2年6月5日(金)	令和2年6月6日(土)	令和2年6月7日(日)
朝	ご飯 大根うす葛煮 五目豆 味噌汁 乳酸菌飲料	パン もやしとアスパラのソテー スパゲティサラダ コーンスープ 牛乳	ご飯 厚揚げの煮物 とろろ 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 角麩の炒り煮 昆布の佃煮 味噌汁 乳酸菌飲料	たまご雑炊 長芋のバター醤油炒め 冷奴 乳酸菌飲料	ご飯 さつま揚げ炒め いんげん酢味噌和え 味噌汁 牛乳	ご飯 なすのそぼろあんかけ スパゲティサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料
昼	ご飯 焼肉のたれ炒め ツナじゃが 人参サラダ 味噌汁	ピビンバ丼 キムチ風和え物 杏仁豆腐 わかめスープ	ご飯 玉子とじうどん 白菜とベーコン煮 フルーツ	ご飯 とんかつ 里芋のごま味噌煮 ささみのサラダ すまし汁	ご飯 鶏肉の梅焼き ごぼうの煮付け 初らのなめ茸和え 味噌汁	カレーライス(ホーク) 和風ハンバーグ 香の物 ヨーグルト	ご飯 鮭の味噌照り焼き 冬瓜の煮付け もやしのごま和え 若竹汁
おやつ	抹茶ワッフル	田舎まんじゅう	パインゼリー	どら焼き	ココアムース	もみじ饅頭	練り切り
夕食	チキンカレーライス 豆腐のサラダ 香の物 ココアムース	ご飯 八宝菜 がんもの煮付け もずく酢 すまし汁	ご飯 青椒肉絲 焼売 もやしと豆苗のサラダ 中華スープ	ご飯 ザボラのトマトソースかけ ジャーマンポテト カリフラワーマリネ コンソメスープ	ご飯 ホキのたらこおろし焼き れんごんの金平 オニオンスライス 味噌汁	ご飯 豆腐のチリソース煮 鶏団子と大根の煮物 胡瓜の錦糸和え すまし汁	豚肉の土佐炒め じゃがいもの煮付け グリーンサラダ すまし汁

	令和2年6月8日(月)	令和2年6月9日(火)	令和2年6月10日(水)	令和2年6月11日(木)	令和2年6月12日(金)	令和2年6月13日(土)	令和2年6月14日(日)
朝	ご飯 切干大根の煮付け 水菜のサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料	パン スクランブルエッグ エビサラダ 南瓜のポタージュ 牛乳	ご飯 いんげんの旨煮 昆布佃煮 味噌汁 ヨーグルト	かに雑炊 もやしと挽肉炒め 卵豆腐 乳酸菌飲料	ご飯 ブロックリーンのツナソテー 冷奴 味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 だし巻き玉子 中華サラダ 味噌汁 牛乳	ご飯 はんぺんの煮付け 小松菜としらすのおかか和え 味噌汁 乳酸菌飲料
昼	豚丼 厚揚げの甘辛煮 白菜の磯和え 味噌汁	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	ご飯 きつねそば えびのがき揚げ フルーツ	ご飯 鶏手羽炒め 焼売 青梗菜のナムル 中華スープ	うなぎちらし 筑前煮(小鉢) 彩り野菜の白和え すまし汁	ご飯 鶏肉の味噌焼き ごぼうの煮付け 長芋のお浸し すまし汁	ご飯 牛肉と卵のオイスター いか団子煮 もやしと貝割れのサラダ 味噌汁
おやつ	抹茶ワッフル	蒸しケーキ	チーズケーキ	黒ごまプリン	ロールケーキ(コーヒー)	抹茶まんじゅう	プチクレープ
夕食	ご飯 ザボラの生姜焼き 角麩煮 ナムル 味噌汁	ご飯 すき焼き風煮 ピーマンと竹輪の金平 ブロccoliと卵のサラダ 味噌汁	ご飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ 長芋ときこのバター醤油炒め なすのごま和え すまし汁	ご飯 ほっけ焼き ピーマンソテー 胡瓜の梅おかか和え 味噌汁	ご飯 豚肉の五目炒め さつま芋の旨煮 トマトサラダ 味噌汁	ご飯 サバのカレー煮 れんごん土佐炒め 大根サラダ すまし汁	ご飯 タラの南蛮漬け 和風スパゲティソテー 白菜の柚香和え すまし汁

	令和2年6月15日(月)	令和2年6月16日(火)	令和2年6月17日(水)	令和2年6月18日(木)	令和2年6月19日(金)	令和2年6月20日(土)	令和2年6月21日(日)
朝	ご飯 大根の煮物 アスパラのポン酢和え 味噌汁 乳酸菌飲料	パン ウインナーソテー パンブキンサラダ コーンスープ 牛乳	ご飯 ひじき豆腐 いんげんのごま和え 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 もやし炒め 彩り野菜の白和え 味噌汁 乳酸菌飲料	鮭雑炊 南瓜の煮付け オクラのおかか和え 乳酸菌飲料	ご飯 いんげん生姜炒め なすの華風浸し 味噌汁 牛乳	ご飯 人参とピーマンの炒め物 卵豆腐 味噌汁 乳酸菌飲料
昼	ご飯 鮭のクリーム煮 しんじょうあんかけ 野菜のドレッシング和え 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	ご飯 カレーうどん 大根の塩炒め ささみのサラダ フルーツ	ご飯 メカジキのコン醤油焼き 竹輪の煮付け 法蓮草の酢の物 味噌汁	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 高野豆腐煮 法蓮草のごま和え かき玉汁	ご飯 オムレツの挽肉ソース ポトフ風煮物 グリーンサラダ すまし汁	ご飯 豚肉はるさめ もやし炒め ブロccoliサラダ 味噌汁
おやつ	スイーツポテト	マドレーヌ	乗入り田舎饅頭	グレープゼリー	クリームコンフェ	和のパンケーキ	大島まんじゅう
夕食	ご飯 揚げ出し豆腐 竹輪の炊き合わせ いんげんのピーナッツ和え 味噌汁	ご飯 麻婆茄子 焼売 青梗菜のナムル 中華スープ	ご飯 ふくさ焼き がんもの煮付け オニオンスライス 味噌汁	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 味噌汁	ご飯 エビチリ キャベツとベーコンの炒め 切干の中華和え かき玉汁

	令和2年6月22日(月)	令和2年6月23日(火)	令和2年6月24日(水)	令和2年6月25日(木)	令和2年6月26日(金)	令和2年6月27日(土)	令和2年6月28日(日)
朝	ご飯 南瓜のそぼろ煮 豆と根菜の胡麻ダレサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料	パン ソーセージソテー ポテトサラダ 南瓜のポタージュ 牛乳	ご飯 目卵焼き 春雨の中華サラダ 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ブロccoliとエビのソテー 豆腐のサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料	雑炊 さつま揚げ炒め ささげのごま和え 乳酸菌飲料	ご飯 法蓮草とベーコンソテー もやしのごま和え 味噌汁 牛乳	ご飯 アスパラのソテー 水菜のサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料
昼	ご飯 サバの竜田揚げ じゃが芋の炒め物 カリフラワーマリネ 味噌汁	ご飯 肉団子の野菜あんかけ きのこソテー 豆腐のサラダ すまし汁	ご飯 あんかけうどん なすの旨辛炒め いんげん酢味噌和え フルーツ	カレーライス 香の物 グリーンサラダ フルーツ	ご飯 エビフライ ナポリタン風スパソテー パンブキンサラダ 味噌汁	ご飯 さばのおろし煮 れんごんの金平 胡瓜のカニ風味和え 味噌汁	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
おやつ	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
夕食	ご飯 豚肉とごぼうの炒り煮 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 ほっけみりん焼き 里芋の煮ころがし もやしのナムル 味噌汁	ご飯 タラの磯辺揚げ ツナじゃが 青梗菜の中華和え 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 味噌汁	ご飯 豆腐の柚子味噌かけ 冬瓜の煮付け 大根サラダ すまし汁	ご飯 豚肉はるさめ ごぼうの炒り煮 長芋の梅和え すまし汁	ご飯 しらすご飯 スパニッシュオムレツ スパゲティソテー コールスロー 味噌汁

	令和2年6月29日(月)	令和2年6月30日(火)					
朝	ご飯 がんもの煮付け 卵の花 味噌汁 乳酸菌飲料	パン スクランブルエッグ パンブキンサラダ コーンスープ 牛乳					
昼	ご飯 赤魚の粕漬焼き 南瓜のいんど煮 いんげんの黒ごま和え 豚汁	ご飯 カニ玉 焼売 さつま芋サラダ 中華スープ					
おやつ	今川焼き	カスタードプリン					
夕食	ご飯 麻婆茄子 蒸し餃子 もやしの中華和え 中華スープ	ご飯 煮込みハンバーグ 小松菜のソテー カラフルサラダ コンソメスープ					

6月献立

