

6月の予定献立									
月		火		水		木		金	
2日		3日		4日		5日		6日	
セルフサンドウィッチ ～エビアボカド～	食パン、鶏卵、ロースハム エビ、アボカド、リーフレタス、	ゆかりご飯 豚汁	精白米、ゆかり 豚肉、大根、人参、じゃがいも、 木綿豆腐、突きこんにやく、 ごぼう、長ねぎ	オムタコライス	精白米、牛・豚挽肉、鶏卵、玉葱、 レタス、トマト、チーズ、パセリ	きつねうどん	うどん、油揚げ、鶏肉、玉葱、 小松菜、板かまぼこ、 人参、長葱	ご飯 春雨スープ 黒酢酢豚	精白米 春雨、木耳、かいわれ大根 豚肉、さつまい、竹の子、人参、 玉葱、椎茸、赤・黄パプリカ
スープ	インゲン、人参、ソテードオニオン、大豆	マスの 変わりソース焼き	マス、玉ねぎ、ピーマン、 サラダ菜、レモン、ミニトマト	茹で野菜のサラダ	ズッキーニ、人参、ウインナー キャベツ、ブロッコリー、コーン 赤パプリカ ※ドレッシング	青のりポテト	じゃが芋、青のり	ナムル	青梗菜、もやし、ぜんまい、白ごま
南瓜サラダ	南瓜サラダ、胡瓜、チーズ、 アーモンド、ロメインレタス		お浸し	白菜、小松菜、削り節 ※だし醤油	果物	オレンジ	フルーツヨーグルト		
デザート	ミニカップデザート(プリン)								
9日		10日		11日		12日		13日	
ご飯	精白米	パン	食パン・2枚、ブルーベリー&マーガリン	牛丼	精白米、牛肉、玉葱、白滝、 紅生姜	手巻き寿司	酢飯、胡瓜、ツナ、かに蒲鉾、 サーモン、とびっこ、卵、大葉 ※焼きのり	エビの トマトクリームパスタ	スバゲッティ、トマト缶、エビ、玉葱、 マッシュルーム、ブロッコリー、 粉チーズ
中華風豆乳スープ	帆立小柱、白菜、ニラ	スープ	ほうれん草、ヤングコーン、ベーコン	みそ汁	木綿豆腐、わかめ、万能葱	すまし汁 厚揚げと野菜の味噌煮	はんぺん、油揚げ、かいわれ大根	スープ サラダ	小松菜、人参、ベーコン ロメインレタス、レタス、クルトン ※ドレッシング
ユーリンチー	鶏肉、長葱、レタス、水菜、 赤パプリカ	白身魚の ハーブパン粉焼き	カレイ ／付：ラタトゥイユ (茄子、ズッキーニ、玉葱、黄パプリカ)	ピーナッツ和え	小松菜、人参、竹輪 ピーナッツ、ごま		果物		アメリカンチェリー
チョコレギサラダ	サニーレタス、リーフレタス 海藻ミックス、韓国のに、糸唐辛子 ※ドレッシング	サラダ	ロメインレタス、レタス、胡瓜、チーズ ※ドレッシング	デザート	和のパンケーキ(抹茶)				
16日		17日		18日		19日		20日	
ご飯	精白米	カレーライス	精白米、豚肉、人参、玉葱、 じゃが芋、福神漬け	塩ラーメン	中華麺、チャーシュー、メンマ、 赤・緑トサカ、万能葱 ※コショウ	パン	ミルクボール、黒糖ロール(各40g)	ご飯	精白米
かきたま汁	鶏卵、舞茸、三つ葉	飲み物	牛乳	白菜の ザーサイ和え	白菜、青梗菜、しめじ、人参、 ザーサイ	マカロニスープ	マカロニ、小松菜、人参	みそ汁	大根、磯のり、大根菜
鯖の味噌煮	鯖 ／付：しし唐					チキンの黒コショウ焼き ～ジャーマンポテト添え～	鶏もも肉／付：ジャーマンポテト (じゃが芋、玉葱、ベーコン、 コーン、パセリ)	鶏のから揚げ	鶏肉 ／付：キャベツ、レモン
金平ごぼう	ごぼう、人参、突きこんにやく、 枝豆、白ごま	コールスローサラダ	キャベツ、紫キャベツ、水菜 ロースハム、コーン	デザート	ライチゼリー	彩りサラダ	ベビーリーフ、ロメインレタス、紅芯大根 ※ドレッシング	辛子和え	ほうれん草、白しめじ、人参
23日		24日		25日		26日		27日	
ご飯	精白米	冷麺	冷麺、チャーシュー、白ごま、 胡瓜、人参、もやし、キムチ ※酢	パン	ソフトフランス100g	いわしの蒲焼き丼	精白米、いわし、錦糸卵、のり、 白ごま	ご飯	精白米
つみれ汁(みそ汁)	つみれ、椎茸、長葱	揚げ焼売	海鮮焼売、リーフレタス ※醤油	クリームシチュー	鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、 マッシュルーム、ブロッコリー	赤だしみそ汁	茄子、油揚げ、万能葱	スープ(醤油)	白菜、竹の子、豆苗
牛肉の生姜煮	牛肉、さがきごぼう、玉葱、 白菜、人参、白滝、竹の子、生姜			サラダ	レタス、サニーレタス、フライドオニオン ※ドレッシング		胡瓜とワカメの 酢の物	針生姜	鶏肉の カシューナッツ炒め
切干大根の和風マヨ和え	切干大根、ひじき、ツナ、枝豆 竹輪、削り節、すりごま、サラダ菜、 ミニトマト	デザート	カスタードまん	飲み物	野菜ジュース	果物	バナナ	青梗菜、しめじ、人参、ザーサイ ※ドレッシング	
30日									
ご飯	精白米								
なめこのみそ汁	なめこ、油揚げ、大根菜								
鰯の南蛮酢かけ	鰯、玉葱、赤パプリカ、万能葱、 鷹の爪								
いんげんのごま和え	いんげん、人参、白ごま								
季節の果物	サクランボ								