



献立表



	月	火	水	木	金	土
日付	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉のきじ焼き 大豆と ひじきの炒め物 水ようかん	グリーンピースごはん 味噌汁 カレイの 甘酢あんかけ さつま揚げの煮物 南瓜の生野菜サラダ	こだわりの 醤油ラーメン 小松菜の オイスター炒め ビビンバ彩菜 マンゴーゼリー	【デ 他外】 A.パン/B.ごはん コンソメスープ ブラウンシチュー スパゲッティソテー バナナ	ごはん 味噌汁 チキン南蛮 白菜のコンソメ煮 きなこミルク寒天	ポークカレー コンソメスープ ほうれん草の ソテー ヨーグルト
日付	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日
昼食	親子丼 味噌汁 ビーフンソテー 小倉ミルク寒天	二色丼 味噌汁 さつまいもの煮物 フルーツみつ豆	赤飯 味噌汁 サワラの塩麹焼き なすと蒸し鶏の 炒め物 オレンジ	【デ 他外】 A.パン/B.ごはん 南瓜の豆乳チャウダー 肉団子のコンソメ煮 ブロッコリーの ごまドレサラダ オレンジゼリー	ごはん 味噌汁 サバのみぞれ煮 金平ごぼう 塩まんじゅう	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き 大根とイカの 煮付け ツナとコーンの 生野菜サラダ
日付	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日
昼食	栄養科 ★イチオシメニュー★ ごはん 味噌汁 鶏のから揚げ 枝豆とツナの炒め物 炭酸フルーツポンチ	枝豆ごはん 味噌汁 タラの きのこあんかけ れんこんの 青のり炒め キウイフルーツ	チキンカレー コンソメスープ 海鮮入り 焼きビーフン ヨーグルト	【デ 他外】 A.パン/B.ごはん コンソメスープ クリームシチュー いんげんのソテー 生野菜シーザーサラダ	豚丼 味噌汁 竹輪とチンゲン菜の バター醤油炒め 人形焼き	ごはん すまし汁 カレイの 梅マヨ焼き なすの味噌炒め メロンゼリー
日付	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日
昼食	とうもろこしごはん 味噌汁 ホキの照り焼き 切干大根の煮物 マンゴー	ごはん 味噌汁 鶏肉のポン酢がけ 刻み昆布と 油揚げの煮物 もみじ饅頭	麦ごはん すまし汁 サワラの ごま味噌焼き 大根のそぼろ煮 とろろ	【デ 他外】 A.パン/B.ごはん コンソメスープ ハンバーグの きのこソースがけ ほうれん草のソテー ブルーベリーバナナコッタ	チャーハン 中華スープ もやしとえびの 中華炒め 誕生日ケーキ	焼きそば 中華スープ さつまいもとツナの 炒め物 料理クラブデザート
日付	6月29日	6月30日	<p>こんにちは！三郷ケアセンター栄養科です。 6月に入りアジサイがきれいに咲く季節になりました。 暑い日が続いていますが、こまめな水分補給を心掛けて 熱中症に気を付けましょう！ 今月はイベント食として栄養科イチオシメニュー、 ライブクック天ぷらをご用意しています。お楽しみに！</p>			
昼食	【ライブクック】 天ぷら	ごはん 味噌汁 豚肉の甘酢炒め ひじきとさつま揚げの 煮物 ピーチゼリー				