



# 献立表



	月	火	水	木	金	土
日付	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日
昼食	ごはん すまし汁 蒸したらの ねぎソース 大豆とひじきの煮物 白菜の和え物	ごはん 味噌汁 おろしポン酢 ハンバーグ 和風ビーフン炒め さつま芋の胡麻和え	麻婆丼 わかめスープ 小松菜の オイスター炒め 黄桃缶	【デ他外】 A.ごはん/B.パン コンソメスープ チキンクリームシチュー ほうれん草ソテー 枝豆とツナのサラダ	高菜ごはん 味噌汁 サバの山椒焼き さつま揚げの煮物 みかん缶	ごはん すまし汁 豚肉のニンニク炒め 小松菜と竹輪の 含め煮 オクラの和え物
3時 おやつ	ロールケーキ 紅茶	牛乳みかん寒天 ほうじ茶	チョコドーナツ 麦茶	プリン 紅茶	【梅の日おやつ】 梅まんじゅう/ほうじ茶	黒糖ケーキ 麦茶
日付	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日
昼食	ごはん すまし汁 ホキの梅じそ焼き 刻み昆布の煮物 チンゲン菜の胡桃和え	他人丼 中華スープ 冬瓜のかにかま あんかけ みかん缶	ごはん すまし汁 サバの 和風マヨ焼き 金平ごぼう 白菜の味噌和え	【デ他外】 A.ごはん/B.パン 豆乳チャウダー 肉団子のコンソメ煮 フロッコリーのサラダ パインムース	じゃこ枝豆ごはん すまし汁 サワラの味噌漬焼き 切干大根の煮物 パイン缶	カレーライス コンソメスープ マカロニソテー ヨーグルト
3時 おやつ	寒天黒蜜かけ ほうじ茶	オレンジケーキ ほうじ茶	イチゴゼリー 紅茶	紅茶ケーキ 麦茶	シュークリーム 紅茶	せんべい ほうじ茶
日付	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日
昼食	豚丼 味噌汁 竹輪のたらこ炒め 黄桃缶	【滋賀県郷土料理】 しょいめし すまし汁 ホキの西京焼き いとこ煮 黄桃缶	ごはん 味噌汁 タラの幽庵焼き れんこんの青のり炒め いんげん胡麻和え	【ライブクック】 そば打ち	ごはん すまし汁 豚肉の甘酢炒め チンゲン菜の中華煮 白菜の和え物	ごはん 味噌汁 豚肉の焼肉炒め 小松菜の バター醤油炒め 里芋サラダ
3時 おやつ	【和菓子の日】 スイーツバイキング	【滋賀県銘菓】 サラダパン/玄米茶	メープルケーキ 麦茶	お饅頭 ほうじ茶	ドーナツ 麦茶	抹茶ミルク寒天 ほうじ茶
日付	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日
昼食	ごはん すまし汁 チンゲン菜とツナの 卵炒め 切干大根の煮物 もやしゆかり和え	麦ごはん 味噌汁 鶏肉のたらこマヨ焼き 揚げなすの カニ風あんかけ とろろ	洋風ハンバーグ丼 コンソメスープ さつま芋と ツナのソテー みかん缶	【デ他外】 A.ごはん/B.パン ポトフ フロッコリーソテー コールスローサラダ	チキンカレー コンソメスープ かたろりの香り炒め ぶどうムース	【お弁当昼食】 幕内弁当
3時 おやつ	紅茶ケーキ 麦茶	コーヒー牛乳ゼリー 紅茶	バームクーヘン ほうじ茶	クリームサンド 紅茶	黒糖ケーキ 麦茶	料理クラブおやつ ほうじ茶
日付	6月30日	こんにちは！				
昼食	ごはん すまし汁 さわらのおろし煮 なすの味噌炒め もやしの和え物	三郷ヶアセンター栄養科です。 梅雨入りの6月がやってきました。 雨続きの時期ですが、アジサイがきれいな季節ですね。 夏風邪に気を付けながら、元気に過ごしましょう。 今月の行事・イベント食は、 そば打ちイベントや滋賀県の郷土料理をご用意しています。 お楽しみに♪				
3時 おやつ	今川焼き ほうじ茶					

