

平成30年6月献立予定表

日	朝の献立	昼の献立	夕の献立	
1日 (金)	ご飯 味噌汁 絹ごし豆腐のみぞれ煮 ★わらびのお浸し 昆布の佃煮 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 唐揚げと野菜のさっぱり煮 金平ごぼう 牛乳プリン	ご飯 味噌汁 サバの照り焼き 長芋の酢の物 お新香	
2日 (土)	ご飯 味噌汁 魚肉スクランブル とろろオクラ らっきょう 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 鮭バーグ 白菜と薩摩揚げの煮浸し 青菜とワカメのさっぱり和え	ご飯 味噌汁 肉団子の野菜甘酢炒め 大根とがんもの煮物 みかん	
3日 (日)	ご飯 味噌汁 ホッケの塩焼き キャベツのごま和え 梅干 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 中華風コーンスープ 厚揚げと小松菜の甘酢炒め ツナじゃが 杏仁風デザート	ご飯 味噌汁 豚肉の味噌炒め きのこのカレーソテー 白菜のお浸し	
4日 (月)	ご飯 味噌汁 たまご焼き 青菜のツナ和え らっきょう 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 タラ蒸しあんかけ ささみと三つ葉のおろし和え ★わらびのお浸し	ご飯 味噌汁 麩じゃが 三色和え お新香	
5日 (火)	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 白菜のツナ和え 海苔の佃煮 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 白身魚のフライ 大根の薄葛煮 きゅうりとかぶの酢の物	ご飯 味噌汁 鶏つくねと大根の煮物 しめじと人参の金平 お新香	
6日 (水)	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 青菜ともやしの炒め物 お新香 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 さばのソテー梅ドレがけ かぼちゃの煮物 カリフラワーらっきょう和	ご飯 味噌汁 豆腐の野菜あんかけ 切り昆布の煮物 お新香	
7日 (木)	ご飯 味噌汁 オクラおかかやっこ いんげんの含め煮 海苔の佃煮 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 コンソメスープ3 ツナカレー 明太スパサラ フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 白菜と鶏のトロみ煮 切干大根の煮物 お新香	

※納品状況によりメニューが変更になる場合がありますので予めご了承下さいませ。

平成30年6月献立予定表

日	朝の献立	昼の献立	夕の献立	
8日 (金)	ご飯 味噌汁 サバの塩焼き もやしとニラの炒め物 お新香 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 鮭の味噌卵ソース 厚揚げと根菜の煮しめ オクラとなめこの和え物	ご飯 味噌汁 鱈とじゃが芋の煮物 青梗菜とエノキの和え物 お新香	
9日 (土)	ご飯 味噌汁 豆腐の卵とじ *ひじきの煮物 らっきょう 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 照り焼きチキン 大根とはんぺんの煮物 フルーチェ(ベリー)	ご飯 味噌汁 生揚げときのこの煮物 じゃが芋と人参の金平 もも缶	
10日 (日)	ご飯 味噌汁 目玉焼き 野菜炒め 梅干 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け 山菜と豚肉の金平 オクラと長いものメカブ和え	ご飯 味噌汁 豚肉の甘辛煮 じゃが芋の味噌炒め お新香	
11日 (月)	ご飯 味噌汁 アジの塩焼き とろろ芋 煮豆2 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 わかめの中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 牛乳カン	ご飯 味噌汁 シルバーの西京焼き 高野豆腐と里芋の煮物 お新香	
12日 (火)	ご飯 味噌汁 ほうれん草の炒り卵 キャベツのポン酢和え	パン コンソメスープ ビーフシチュー 青梗菜とえびのビーフン フルーツポンチ	ご飯 味噌汁 鮭とキャベツのさっと煮 なすのおかか和え お新香	
13日 (水)	ご飯 味噌汁 オムレツ 大豆五目煮 海苔の佃煮 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 かぶのスープ 八宝菜 キュウリとコーンのサラダ 杏仁風デザート	ご飯 味噌汁 筑前煮 もやしの味美和え お新香	
14日 (木)	ご飯 味噌汁 温豆腐 キャベツのツナ和え 昆布の佃煮 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 鰯の中華煮 厚揚げとさつま芋の煮物 カリフラワーの梅肉和え	ご飯 味噌汁 白菜と豚肉のオイスター煮 きのこの当座煮 トマトのお浸し	

※納品状況によりメニューが変更になる場合がありますので予めご了承下さいませ。

平成30年6月献立予定表

日	朝の献立	昼の献立	夕の献立	
15日 (金)	ご飯 味噌汁 オクラ納豆腐 ★ふきの煮物 津軽漬け 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのミモザサラダ フルーチェ(ピーチ)	ご飯 味噌汁 アジの黄金焼き じゃが芋と油揚げの塩味煮 お新香	
16日 (土)	ご飯 味噌汁 サバの塩焼き 白菜の煮浸し いりこみそ 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 鶏肉の鍋照り焼き たけのこと菜の花の味噌和え りんごシロップ漬け	ご飯 味噌汁 カレイのみぞれ煮 もやしの胡麻酢和え お新香	
17日 (日)	ご飯 味噌汁 豆腐とカニカマの卵とじ *里芋のそぼろあん 昆布の佃煮 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 せんべい汁 エビフライ オクラの酢味噌和え ぶどうゼリー	ご飯 味噌汁 じゃが芋の豚みそ炒め なすと油揚げのさつと煮 お新香	
18日 (月)	ご飯 味噌汁 たまご焼き 長いものメカブ和え らっきょう 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 鮭ときのこの南蛮漬け かぼちゃの煮物 キャベツのピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 肉団子と里芋の煮物 人参シリシリ お新香	
19日 (火)	ご飯 味噌汁 冷奴 白菜と油揚げの煮物 梅干 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ コールスローサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 薩摩揚げと野菜の味噌炒め もやしのポン酢和え お新香	
20日 (水)	ご飯 味噌汁 赤魚の塩焼き 厚揚げと小松菜の煮物 たいみそ 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 豚肉の黒酢あん炒め さつま芋の煮物 キュウリとなすのショウガ和え	ご飯 味噌汁 *サバの味噌煮 人参と竹輪の炒め煮 もやしのナムル	
21日 (木)	ご飯 味噌汁 サンマのみぞれ煮 いんげんの含め煮 海苔の佃煮 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 メルルーサの洋風天ぷら マカロニサラダ いちごゼリー	ご飯 味噌汁 豚肉の塩炒め もやしとキュウリのサラダ お新香	

※納品状況によりメニューが変更になる場合がありますので予めご了承下さいませ。

平成30年6月献立予定表

日	朝の献立	昼の献立	夕の献立	
22日 (金)	ご飯 味噌汁 玉ねぎの卵とじ ほうれん草の胡麻和え いりこみそ 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 コンソメスープ3 チキンカレー トマトサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 豚肉となすの炒め物 がんもの含め煮 津軽漬け	
23日 (土)	ご飯 味噌汁 豆腐とニラのさっと煮 舞茸とワカメのポン酢和え 梅干 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 サバのカレー醤油焼き ごま味噌ごぼう 青菜の辛子醤油和え	ご飯 味噌汁 肉じゃが 青梗菜とカニカマのからし和え お新香	
24日 (日)	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き もやしのわさび醤油 海苔の佃煮 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 豚のポン酢焼き ブロッコリーのツナ和え ぶどうゼリー	ご飯 味噌汁 炒り卵の野菜あんかけ ごぼうサラダ みかん	
25日 (月)	ご飯 味噌汁 いわしの梅煮 ほうれん草とえのきの和え物 昆布の佃煮 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 親子煮 キャベツポテサラ お新香	ご飯 味噌汁 鮭の西京焼き 炒り豆腐 もも缶	
26日 (火)	ご飯 味噌汁 三つ葉と竹輪の卵とじ もやしの酢醤油和え たいみそ 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 やわらかチキン照焼き スパゲティーサラダ さつま芋の甘煮	ご飯 味噌汁 鱈の中華煮 ほうれん草の白和え お新香	
27日 (水)	ご飯 味噌汁 かやくのせ湯豆腐 小松菜と竹輪の炒め物 昆布の佃煮 牛乳(ヨーグルト)	ちらし寿司 お吸い物 シュウマイのかに玉あんかけ かぼちゃサラダ、 ゼリー	ご飯 味噌汁 赤魚の西京焼き ごぼうと薩摩揚げの当座炒め お新香	
28日 (木)	ご飯 味噌汁 ホッケの塩焼き たけのこの煮物 煮豆 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 中華スープ チャプチェ 韓国風サラダ 杏仁デザート	ご飯 味噌汁 いかと里芋の煮物 きのこの味噌炒め お新香	

※納品状況によりメニューが変更になる場合がありますので予めご了承下さいませ。

平成30年6月献立予定表

日	朝の献立	昼の献立	夕の献立	
29日 (金)	ご飯 味噌汁 目玉焼き ごま味噌ふき 海苔の佃煮 牛乳(ヨーグルト)	焼きおにぎり とろろオクラそば ぶりの香り揚げ和風マヨソース なすのからし和え 季節のフルーツ	ご飯 味噌汁 大根と鶏肉の煮物 小松菜と人参のごま和え お新香	
30日 (土)	ご飯 味噌汁 はんぺんの貝焼き 人参の胡麻ドレ和え いりこみそ 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 カレイの竜田揚げ 豆腐のサラダ フルーチェ(りんご)	ご飯 味噌汁 ★赤魚の煮付け かぼちゃ饅頭あんかけ きゅうりの梅肉醤油和え	

※納品状況によりメニューが変更になる場合がありますので予めご了承下さいませ。