



令和2年6月献立表



	朝食	昼食	3時のおやつ	夕食
1日 月	ご飯 厚焼き卵 キャベツと油揚げの煮浸し しと昆布 味噌汁	五目御飯 炊き合わせ 青梗菜と桜えびの和え物 キウイ&みかん 味噌汁	スイートポテト	ご飯 さばの塩焼き 春雨の酢の物 たくあん 味噌汁
2日 火	ご飯 豆腐のどぼろあんかけ 青菜のツナ和え ふりかけ 味噌汁	ご飯 さわらの南蛮漬け ジャが芋の含め煮 オレンジ 味噌汁	バームクーヘン	ご飯 肉野菜炒め 卵豆腐 桜大根 味噌汁
3日 水	ご飯 高麗ゆげはんちん煮 おくらのお浸し 練り梅 味噌汁	☆お誕生会☆ 穴子ちらし 炊き合わせ 杏子ババロア すまし汁	かつげえびせん	ご飯 煮込みハンバーグ かぶのスーフ煮 つぼ漬け 味噌汁
4日 木	ご飯 フルーオムレツ 千切り大根炒め ふりかけ 味噌汁	ご飯 鶏肉の甘辛煮 ほうれん草のソテー 洋梨缶 味噌汁	水ようかん	カニチャーハン つくね煮 ナムル 金時豆 中華スーフ
5日 金	ご飯 納豆 白菜の炒め煮 厚焼き卵 味噌汁	ご飯 豚肉のマーボー炒め 長いものしらす煮 黄桃缶 味噌汁	半生かりんとう ドーナツ	ご飯 あじの照り焼き 大根の甘味噌添え きゅうり漬け 味噌汁
6日 土	ご飯 鮭の漬け焼き 青梗菜の小揚げ煮 のり佃煮 味噌汁	ご飯 ガーリックバターチキン マカロニソテー キウイ&白桃缶 コンソメスーフ	鈴カステラ	ご飯 赤魚の煮魚 挽肉じゃが 青しこの実漬け 味噌汁
7日 日	ご飯 豆腐のおろし煮 ほうれん草の炒め物 梅干し 味噌汁	ご飯 ロールキャベツ カニサラダ 洋梨缶 味噌汁	ブルーベリームース	ご飯 さば味噌漬け焼き 長芋あんかけ キャベツの浅漬け 味噌汁
8日 月	ご飯 和風バーグの煮物 ふりかけ いんげんのおかか和え 味噌汁	カレーライス カリフラワーのサラダ 福神漬け フルーツカクテル	フッシュクリーム	わかめご飯 鶏肉の七味焼き 青菜とかまほこ炒め うぐいす豆 味噌汁
9日 火	ご飯 卵とし フロッキーと桜エビ和え 赤しこの実漬け 味噌汁	中華おこわ えびしゅうまい 中華和え バナナ 春雨スーフ	マドレーヌ	ご飯 メバルの衣揚げ 春菊の胡麻和え たくあん 味噌汁
10日 水	ご飯 納豆 ジャが芋のどぼろ煮 青菜のカニ風味和え 味噌汁	鶏五目うどん アスパラと卵のソテー キウイ&みかん	黒糖蒸しパン	ご飯 豚肉の甘辛炒め かぶの薄葛あんかけ 桜大根 味噌汁
11日 木	ご飯 かに入り卵蒸し 白菜の煮浸し ふりかけ 味噌汁	ご飯 牛肉コロッケ 大根の田舎煮 オレンジ 味噌汁	さくらんぼゼリー	ご飯 白身魚のチーズ焼き ほうれん草のソテー しば漬け 味噌汁
12日 金	ご飯 煮奴 青菜の炒め煮 のり佃煮 味噌汁	ご飯 鮭のタルタルソースがけ 里芋煮 りんごのコンポート 味噌汁	和のミニパンケーキ	三色丼 さつま芋と厚揚げ煮 きゅうり漬け すまし汁
13日 土	ご飯 和風スクランブルエッグ キャベツのコンソメ煮 しこの実漬け 味噌汁	豚丼 三色なます キウイ&白桃缶 味噌汁	クリームブッセ	ご飯 あじのピリ辛漬け焼き かぼちゃのどぼろあん いんげん胡麻和え 味噌汁
14日 日	ご飯 角揚げの煮物 フロッキーのピーナツ和え たくあん 味噌汁	ご飯 カレイの揚げ浸し かにかま和え 洋梨缶 味噌汁	バタークッキー	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め 甘酢和え しば漬け 味噌汁
15日 月	ご飯 温泉卵 青梗菜の煮浸し しと昆布 味噌汁	ご飯 たらこのマヨネーズ焼き ミートボールデミソースがけ オレンジ 味噌汁	いちごゼリー	ご飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 湯豆腐 春菊のお浸し 味噌汁
16日 火	ご飯 ウィナーソテー ほうれん草の辛子和え たいみぞ 味噌汁	ご飯 豚しゃぶ 切り大根煮 バナナ 澄まし汁	フレッシュココケキ	ご飯 ぶり照り焼き ジャがいもの金平 金時豆 味噌汁
17日 水	ご飯 卵の花 大根とツナの煮物 梅干し 味噌汁	ご飯 メヌケの生姜煮 茄子のどぼろあんかけ フルーツカクテル 味噌汁	ケーキドーナツ	ご飯 すき焼き 千切り長芋 赤しこの実漬け 味噌汁
18日 木	ご飯 さんまの蒲焼 キャベツの煮浸し ふりかけ 味噌汁	レースンロール 黒糖パン ピーフシチュー 洋風サラダ フルーベリーヨーグルト	ビスコ	ご飯 から揚げ 里芋の煮物 きゅうり漬け(赤) 味噌汁
19日 金	ご飯 納豆 ほうれん草と桜エビ炒め 変わりかまほこ 味噌汁	ホタテご飯 鮭の照り焼き 大根の酢の物 杏仁フルーツ 味噌汁	宇治抹茶寒天	ご飯 回鍋肉 卵豆腐 しば漬け 味噌汁
20日 土	ご飯 厚焼き卵 ベーコン炒め たいみぞ 味噌汁	肉そば 豆腐の梅おかか添え キウイ&りんご	ピーナツパン	ご飯 鶏肉の和風あんかけ ジャが芋のコンソメ煮 おくらおろし 味噌汁
21日 日	☆ほっこり朝食☆ 中華粥 黒酢の肉団子	☆おでかけランチ☆ 吉野家特製親子丼 青菜と大豆の白和え 味噌汁	どら焼き	☆いろいろおかずのお弁当☆ ご飯 鮭の照り焼き ツナじゃが クリーム煮 茄子生姜煮 煮浸し テザート
22日 月	ご飯 豆腐ハンバーグの醤油あん キャベツのツナ和え 梅干し 味噌汁	ご飯 肉団子の酢豚風 ほうれん草とえび炒め フルーツカクテル かき玉汁	ハーベスト	ご飯 ほうけの漬け焼き さつま芋の田舎煮 青菜の菜種和え 味噌汁
23日 火	ご飯 ちくわの卵とし おくらのお浸し のり佃煮 味噌汁	ご飯 鮭の七味焼き 里芋のどぼろ煮 キウイ&白桃缶 味噌汁	星たべよ	ご飯 チーズハンバーグ かぶのコンソメ煮 赤しこの実漬け 味噌汁
24日 水	ご飯 がんも煮 ほうれん草胡麻和え あみ佃煮 味噌汁	ご飯 白身魚の天ぷら 青菜とベーコンソテー バナナ 味噌汁	ヨーグルトゼリー	きのこご飯 鶏肉の照り煮 フロッキー味噌マヨ添え うぐいす豆 味噌汁
25日 木	ご飯 温泉卵 青菜の炒め物 しば漬け 味噌汁	ご飯 八宝菜 大根の甘味噌添え 甘夏みかん すまし汁	バームロール	ご飯 あじの生姜煮 キャベツのコンソメ煮 きゅうり漬け 味噌汁
26日 金	ご飯 厚揚げと冬瓜煮 ふりかけ フロッキーサラダ 味噌汁	ご飯 さんまの梅風味焼き 鶏じゃが キウイ&みかん 味噌汁	☆セレクト☆	ご飯 豚肉の中華炒め 豆腐のかにあんかけ 桜大根 味噌汁
27日 土	ご飯 和風スクランブルエッグ 梅干し ほうれん草とえびの和え物 味噌汁	ご飯 マーボー豆腐 いんげんのツナ炒め オレンジ 中華スーフ	黄桃ゼリー	ご飯 赤魚の煮付け 青菜と白菜のソテー たくあん 味噌汁
28日 日	ご飯 つくねの野菜あんかけ なめたけ和え のり佃煮 味噌汁	ご飯 牛乳 長芋のコンソメ煮 洋梨缶 味噌汁	ミニメロンパン	ご飯 ぶりの照り煮 キャベツの桜えび炒め 青しこの実漬け 味噌汁
29日 月	ご飯 納豆 千ヶん菜のしらす炒め 桜大根 味噌汁	ご飯 たらこの揚げだし 里芋のかにあんかけ キウイ&白桃缶 味噌汁	芋羊羹	ご飯 チキンソテーデミソースがけ 大根の甘味噌添え きゅうり漬け かき玉汁
30日 火	ご飯 鮭の漬け焼き ゆずみそ 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁	塩ラーメン ぎょうざ 杏仁フルーツ	抹茶ワッフル	ご飯 さわらの和風ムニエル ひじき煮 赤しこの実漬け 味噌汁

☆今月の行事食紹介☆

6/3(水) お誕生会:穴子ちらし 炊き合わせ 杏子ババロア すまし汁

6/21(日) おでかけランチ:外食した気分を味わっていただけるよう「吉野家特製親子丼」を提供します!!

6/26(金) セレクトメニュー:チョコバナナパフェ又はマンゴーヨーグルトパフェ お好きなほうをお選びいただけます!



介護老人保健施設 コジーケアホーム