

# 【6月】普通食献立表



	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
6月1日	イカのトマトバジル煮 お豆の甘煮 ほうれん草のおかか和え	野菜と豚肉のカレー炒め 大根の煮物洋風仕立て 炒り鶏 豆腐の煮やっこ	白身魚の甘酢あん 山芋とアスパラのお浸し 油揚げの玉子炒め ラグドゥイユ しっとり卵の花	6月8日	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 ふろふき大根 シエルマカロニサラダ	鶏肉ときこのトマト煮 小松菜の辛子和え 厚揚げの五目あんかけ さつま芋の甘露煮	コロッケ 茹でインゲン キャベツの旨味ソースかけ 味噌田菜 ほうれん草の磯辺和え
6月2日	チキン南蛮 切干ゆず風味 キャベツのごま酢和え	筍と鶏肉のクリーム煮 白菜の錦和え 野菜の味噌炒め 小松菜とザーサイの炒め物	豚肉と野菜のおろしポン酢 きんぴら蓮根 鶏挽き肉と大豆の詰め煮 ピーマンと竹の子の炒め物	6月9日	鶏のスライス炒め 白菜の柚子和え 露とアサリの煮物	海鮮チリソース炒め 大豆サラダ さつま芋の煮しめ 梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	鶏の照焼き ひじき煮 里芋としめじの煮物 ナスとイタリアン野菜の塩炒め 小松菜の錦和え
6月3日	牛肉入り野菜の甘辛煮 サワー漬け さつま揚げの味噌炒め	ツナオムレツ 五目野菜の甘酢和え ベーコンとたまごサラダ ニラと豚肉の味噌炒め 二色和え	豚キムチ鍋風 オクラとコーンのおろし和え キャベツと鶏肉の華風炒め じゃが芋のおかか煮	6月10日	味噌つくね 山芋のガーリック風味 マカロニのクリーム煮	豚肉と筍のネギ塩炒め えのきのおろし和え 白菜とミンチの中華炒め 切り昆布とさつま揚げの煮もの	パサのレモンペッパー焼き 人参マリネサラダ 厚揚げのそば煮 中華うま煮炒め ほうれん草のナムル
6月4日	ピーマンと豚肉の塩レモン炒め【6月-9月限定】 切干大根と小松菜の煮物 牛蒡と竹輪の柳川風	チキンカレー 竹の子と人参のおかか煮 浅炊ふき	あじフライ 大豆のオリーブ炒め 南瓜のいとこ煮(30g) チャーシュー野菜炒め ほうれん草のピーナッツ和え	6月11日	チキンステーキ(醤油) きのこソテー ワカメの土佐酢和え	豚肉とナスの味噌炒め カリフラワーのレモンマリネ 中華風鶏さんびら チンゲン菜のソナ和え	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ ピーマンとナスの炒め物 カニ風味サラダ すき焼き風煮 竹輪と野菜の胡麻よこし
6月5日	パサの煮付け チンゲン菜のソテー 枝豆のおかか和え	サバの甘酢あん風 きのこ生姜炒め シューマイ 肉じゃが 和風川ぼんバスダ	チキンステーキ(トマトソース) サウザンサラダ さつま芋のバター炒め 貝と青菜の刻み炒め 蓮根の梅和え	6月12日	ポークトマト煮 春雨の酢の物 枝豆の白和え	トマトオムレツ きのこのバター醤油炒め ほうれん草とタコのにんにく和え マーボー豆腐 ジャーマンポテト	鶏唐揚げのチリソース掛け 牛蒡の当座煮 ソナのあっさり煮 カレー風味ソテー 中華風もやし炒め
6月6日	マグロハンバーグ生巻あん インゲンと若鶏の海苔和え 大根和風麻婆	牛肉と野菜のオイスター炒め 冬瓜の煮物【6月-9月限定】 海鮮ビーフン炒め タラモサラダ	和風ハンバーグ 白菜の中華マリネ きんぴらごぼう 親子煮 青菜ときこのオリーブ蒸し	6月13日	ハンバーグデミグラスソース 筍と山菜のさんびら風 五目ひじき	赤魚の塩焼き しば漬 茄子の胡麻みぞれ和え 鶏ゴボウ わかめと水くわいの酢の物	牛すきやき(丼) 青菜のナムル 大根さくら漬
6月7日	鶏肉の山賊焼き どり辛こんにゃく 竹輪と昆布の炒り煮	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め パンパキンサラダ 茄子とオクラのトマトソース煮 三色酢味噌和え	牛肉とブロッコリーのクリーム煮 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 野菜のごま味噌煮 コーンと玉葱のおかか炒め	6月14日	牛肉のネギ塩炒め 菜と裸のさっと煮 三色炒め煮	豚肉の甘辛炒め キャベツとソナのレモン和え 根菜のカボナーダ風 チンゲン菜の煮浸し	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き ミックスビーンズ あさりじゃが芋のクリーム煮 ごぼうサラダ
6月				6月			

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
6月1日	豚肉とキャベツのんにく味噌炒め	肉豆腐	若鶏の利休焼き	6月1日	海鮮ビーフン炒め	アジの塩焼き	ピーマンと豚肉の塩レモン炒め(6月-9月限定)	6月1日	ズッキーニとチキンのトマト煮	サワラのガリバタ醤油焼き	鶏のさっぱり酢煮
1	青菜の磯辺和え		もやしナムル	2	もやしとザーサイ炒め	大根漬		2	ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え	大根なます	
5	ひじきと豆のサラダ	カリフラワーとブロッコリーの冷菜(6-9月限定)	インゲンのピーナッツ和え	2	切り昆布とめじの煮もの	ピリ辛こんにゃく		9	つきこんのおかか煮	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮	ジャーマンポテト
日		鶏団子の炊き合わせ	おでん風煮物	日		豚バラ肉と根菜の味噌煮		日		豆腐のチャンプルー	豚肉と玉葱の味噌炒め
木		白菜の煮浸し	りぼんパスタのペペロン風	日		ほうれん草のおひたし		日		チンゲン菜とコーンの中華炒め	ひじき入り白和え
6月6日	豆腐と豚肉の中華炒め	ホイコーロー	えび入りカツ	6月6日	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風	鶏肉の山賊焼き	豚肉と彩り野菜の柚子風味	6月6日	豚肉のジンギスカン風	油淋鶏	ほうれん草オムレツ
1	大根の甘酢漬け	インゲンの利休和え	インゲンの利休和え	2	五目野菜の甘酢和え	海苔と鱈のさらし煮		3	青菜炒め	ブロッコリーと人参のソテー	枝豆とカニカマの煮物
6	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	彩りしんじょう	大豆五目煮	3	小松菜の胡麻和え	宇治かけ	味噌風味きんぴらごぼう	0	白菜の中華マリネ	りぼんパスタのペペロン風	温野菜サラダ
日		あざりとほうれん草の玉子とじ	南瓜のほっこり煮	日		肉野菜炒め	牛肉入り野菜の甘辛煮	日		ポークチャップ	ソーセージのポトフ風
金		蓮根の胡麻和え	きのこのおひたし	金		ワカメのゴマ風味炒め	マカロニサラダ	金		ツナのあっさり煮	ずき昆布煮
6月7日	豚肉とピーマンのペッパー炒め	鶏肉と里芋のカレー煮	洋風ロールキャベツ(トマトソース)	6月7日	大根と人参のそぼろ煮	牛肉のトマト煮	鶏団子の酢豚風				
1	大根とウィンナーのレモン和え	ブロッコリーソテー	エノキ茸の煮浸し	8	青菜の辛子胡麻和え	濃厚ポテトサラダ	ひじきと大豆の煮物				
7	牛蒡の中華マリネ	小松菜と油揚げの煮浸し	きのこの炒り豆腐	4	蓮根の糖和え	はんぺんと野菜の田舎煮	野菜のバジル炒め				
日		さこの炒り豆腐	ワカメとカニカマのゴマ風味	日		蒸し鶏と茄子の味噌和え	ほうれん草のソナ和え				
土				土							
6月8日	豆腐の挽肉包み	サワラの煮付け	豚肉の中華風ピリ辛炒め	6月8日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め	鶏肉とナッツのチリソース	豚肉と青菜のたまご炒め				
1	オクラのおかか和え	山芋とアスパラのお浸し	白菜の生姜和え	2	インゲンとさつま揚げの金平		土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)				
8	大根とカニカマの煮物	マカロニマリネサラダ	田舎煮	5	うずら豆	若竹煮	鶏じゃが				
日		鶏大豆の和風トマト煮	ビーマンと竹の子の炒め物	日		炒り豆腐	小松菜のおかか和え				
日		こんにゃくきんぴら		日		ズッキーニのみぞれ和え					
6月9日	白身魚の天ぷら(天ぷら用たれ)	韓国風焼肉炒め	ハ宝菜	6月9日	豚肉のマヨネーズ風炒め	ポークマト煮	メバルの昆布煮				
1	蓮根の土佐煮	里芋のそぼろあんかけ	キャベツのコールスローサラダ	月	大豆大根	じゃがりター	キャベツと油揚げの煮浸し				
9	じゃが芋のシャキシャキサラダ	けんちん煮	豚肉とこんにゃく炒め	2	ソーセージときのこのニンニク風味	茄子とこんにゃくの煮浸し	シェルマカロニサラダ				
日		小松菜の菜種和え	三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)	日		青物の昆布炙	マーボー春雨				
月				月			ほうれん草の磯辺和え				
6月10日	豚きんぴら	ハンバーグオニオンソース	牛肉とエリンギの玉子炒め	6月10日	サバの照焼き	鶏肉とキャベツの味噌炒め	男爵和風酢豚				
2	さつま芋の彩煮	ベツダブルソテー	南瓜煮	7	ほうれん草のごま和え	切干大根の酢の物	白菜の炒め漬け				
0	チンゲン菜ともやしのナムル	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ	イカと大根の炒め煮	日	山菜煮	あざりと玉葱のワイン蒸し	豆腐と春雨の旨煮				
日		豆腐の和風煮	インゲンと豚肉炒め	日		玉子と夏野菜あめ煮(6月-9月限定)	キャベツのレモン酢和え				
火		ワカメの酢の物		火							
6月11日	チキンステーキ(おろしポン酢)	白菜と豚肉のうま煮	白身魚フライ	6月11日	海鮮チリソース炒め	ハンバーグデミグラスソース	ポークカレー				
月	小松菜の磯辺和え	蓮根のレモン酢漬け	大豆のオリーブ炒め	2	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	茹(ブロッコリー)	青菜のソテー				
2	牛蒡とベーコンのソテー	鶏肉の煮物	海老の和風玉子とじ	2	ナスの味噌炒め	ワカメとカニカマの酢の物					
日		コーンとツナのサラダ	オクラと昆布のたくあんちらし	日		ビーマンの塩炒め	福神漬				
水				水		鶏とアスパラの温サラダ					

