

# 暖暖の里 6月献立表



(株)ミツイ フードサービス部



	6月1日(木)	6月2日(金)	6月3日(土)	6月4日(日)
	豚肉と豆腐の旨煮 胡瓜の醤油漬け ぶりかけ ご飯 味噌汁 乳酸飲料	目玉焼き ウナギ-アヒ しみ佃煮 ご飯 味噌汁 ヨーグルト	竹輪と里芋の煮物 海苔佃煮 梅干し ご飯 味噌汁 乳酸飲料	ミニオムレツ 納豆 青胡瓜漬け ご飯 味噌汁 ヨーグルト
	ブリのごま味噌焼き チャブチェ かぶの浅漬け ご飯 味噌汁 デザート	チキンカレー 海老とブロッコリーのサラダ そら豆ポタージュ ラッシー	鱈のクリームグラタン もやしサラダ 枝豆ご飯 味噌汁 デザート	麻婆丼 焼餃子 たくあん漬け かきたまスープ デザート
	鶏肉の黒酢炒め 揚げ茄子の生姜醤油かけ 人参きんぴら ご飯 清まし汁 デザート	メバルの塩焼き 豚バラと筍のオイスター炒め わかめサラダ 赤かぶ漬け ご飯 味噌汁	カツ煮 ジャガイモとモロの味噌炒め 金時豆 ご飯 清まし汁 デザート	海鮮かき揚げ 豚肉と舞茸の甘辛炒め 卵豆腐 野沢菜漬け ご飯 味噌汁
	6月5日(月)	6月6日(火)	6月7日(水)	6月8日(木)
朝	あさりと切干の煮物 味付け海苔 胡瓜の生姜漬 ご飯 味噌汁 乳酸飲料	ほうれん草とアヒ炒め 昆布佃煮 卵焼き ご飯 味噌汁 ヨーグルト	焼きさつま揚げ 葱納豆 梅干し ご飯 味噌汁 乳酸飲料	ミニオムレツ ブロッコリーお浸し しみ佃煮 ご飯 味噌汁 ヨーグルト
昼	鯖のきのことカレーあん 小松菜とアヒの煮物 ポテトサラダ ご飯 味噌汁 デザート	鶏の照焼き 菜の花の辛子和え じゃが芋と卵のサラダ ご飯 清まし汁 デザート	鱈のムニエル梅肉ソース マカヒの南瓜クリーム和え しじみとコーンのサラダ ご飯 味噌汁 デザート	麻婆茄子 キャベツのごま和え さつま芋のポタージュ ご飯 清まし汁 デザート
夕	炭火焼き鳥 白菜と薩摩揚げの煮浸し ブロッコリーのかきあん ご飯 清まし汁 デザート	秋刀魚の生姜煮 筍と豚肉の炊き合わせ 青菜のピザ和え しば漬け ご飯 味噌汁	肉じゃがコロック キャベツとハムのリテー うぐいす豆 ご飯 清まし汁 デザート	いわしの紀州煮 きんぴらごぼう 蒸し鶏とセロリのサラダ 野沢菜漬け ご飯 味噌汁
	6月9日(金)	6月10日(土)	6月11日(日)	
	豚バラと糸こんにゃくの煮物 ぶりかけ 赤胡瓜漬け ご飯 味噌汁 乳酸飲料	ウインナーソーテー スクランブルエッグ パン ジャム 野菜スープ 牛乳	ほんべんの卵とし 海苔佃煮 青胡瓜漬け ご飯 味噌汁 ヨーグルト	
	鮭の田楽味噌焼き キャベツとピーマンのオイスター炒め カリフラワーサラダ ご飯 味噌汁 デザート	冷やし花蕎麦 ミニいなり しば漬け 粕汁 デザート	エビピラフ 野菜サラダ わかめスープ フルーツあんみつ	
	和風おろしハンバーグ 落の煮物 オクラ納豆 ご飯 清まし汁 デザート	赤魚煮付 カリフラワーのペペロン風 蒸し餃子 広島菜漬 ご飯 味噌汁	チキンカツオのソース添え 金時豆 青菜の生姜醤油 ご飯 清まし汁 デザート	
	6月12日(月)	6月13日(火)	6月14日(水)	6月15日(木)
朝	玉ねぎとアヒの煮物 しらすおろし 梅干し ご飯 味噌汁 乳酸飲料	大根そぼろ煮 ぶりかけ 笹かまの山葵醤油和え ご飯 味噌汁 ヨーグルト	がんもの含め煮 納豆 赤胡瓜漬け ご飯 味噌汁 乳酸飲料	もやしの肉味噌和え 高菜ちりめん 梅干し ご飯 味噌汁 ヨーグルト
昼	肉味噌丼 若竹煮 そら豆のポタージュ和え 清まし汁 デザート	和風カルシウムカレー スパゲティサラダ さつま芋豚汁 デザート	肉団子の中華煮 春雨サラダ ご飯 コーンスープ デザート	鮭のとろろ焼き 南瓜の甘煮 そら豆のお浸し ご飯 味噌汁 デザート
夕	にしんのみぞれ煮 里芋と薩摩揚げの煮物 ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 デザート	鶏肉のトマト煮 ひき菜炒り 卵の花 ご飯 清まし汁 デザート	鱈煮付 焼餃子 人参とブロッコリーのバター煮 胡瓜の醤油漬け ご飯 味噌汁	豚しゃぶと玉葱の梅ソース 里芋の味噌煮 小松菜のごま油炒め ご飯 清まし汁 デザート
	6月16日(金)	6月17日(土)	6月18日(日)	
	目玉焼き なめ茸 青胡瓜漬け ご飯 味噌汁 乳酸飲料	リーゼットの葱醤油炒め 卵焼き しみ佃煮 ご飯 味噌汁 ヨーグルト	厚揚げのおろし煮 納豆 桜漬 ご飯 味噌汁 乳酸飲料	
	煮込みハンバーグ 人参のごまサラダ コーンピラフ オニオンスープ デザート	～父の日特別メニュー～ サイコロステーキ ステーキもちらし 漬物 清まし汁 デザート	五目炒飯 卵豆腐 野沢菜漬け りんごのコンポート	
	鱈のムニエル 茄子のミートソース和え ほうれん草の紅生姜和え 大根と紫蘇の実漬け ご飯 味噌汁	カレイの煮付 人参しりしり くり豆 ご飯 清まし汁 デザート	赤魚白醤油風味焼き じゃが芋のバター煮 カリフラワーのポタージュ和え 白菜漬け ご飯 味噌汁	
	6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)
朝	いんげんと油麩の煮物 ポトフウナ 刻み大根漬 ご飯 味噌汁 ヨーグルト	ツナもやし炒め 温泉卵 味付け海苔 ご飯 味噌汁 乳酸飲料	茄子の味噌炒め スクランブル 昆布佃煮 ご飯 味噌汁 ヨーグルト	ハムエッグ 切干大根煮 赤胡瓜漬け ご飯 味噌汁 乳酸飲料
昼	鱈の味噌マヨ焼き だし巻卵 トマトのごま和え ご飯 味噌汁 デザート	天ぷら 冷奴 胡瓜の浅漬け ご飯 清まし汁 デザート	鱈のトマト煮 マカロニサラダ コーンピラフ 味噌汁 デザート	鶏つくね 菜花のお浸し リンゴと人参のなます ご飯 清まし汁 デザート
夕	鶏肉と野菜の甘酢あんかけ 菜の花のお浸し かぼちゃサラダ ご飯 清まし汁 デザート	鯿塩焼 青椒肉絲 野菜マリネ 小豆煮 ご飯 味噌汁	肉じゃが ゆで卵のフリカケ 野沢菜漬け ご飯 清まし汁 デザート	鱈西京焼き ふるふき大根 人参とチーズのサラダ しば漬け ご飯 味噌汁
	6月23日(金)	6月24日(土)	6月25日(日)	
	板麩の卵とし 鶏そぼろ 梅干し ご飯 味噌汁 ヨーグルト	キャベツとアヒのソース煮 タマゴサラダ パン ジャム ミネストローネ 牛乳	高野豆腐の卵とし なめ茸 梅干し ご飯 味噌汁 乳酸飲料	
	メバルのオニオンソース オクラの煮物 大根の塩昆布和え ご飯 味噌汁 デザート	麻婆豆腐 小松菜とアヒの和え物 かぼちゃサラダ 清まし汁 デザート	カレーピラフ スパゲティサラダ ミネストローネ プリン	
	黒豚焼肉 ほうれん草と卵の和え物 胡瓜の醤油漬け ご飯 清まし汁 デザート	いわしのかつお節煮 サバのケチャップ和え 青菜のお浸し 花斗六豆 ご飯 味噌汁	鶏の照焼き 人参のピーナツ和え アヒと若布のおろしポン酢 ご飯 清まし汁 デザート	
	6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)
朝	ほんべん煮 小女子佃煮 ぶりかけ ご飯 味噌汁 ヨーグルト	しらすおろし 納豆 赤きゅうり漬 ご飯 味噌汁 乳酸飲料	ミニオムレツ ポトフウナ 冷奴 ご飯 味噌汁 ヨーグルト	チキンボールの煮物 温泉卵 胡瓜の生姜漬け ご飯 味噌汁 乳酸飲料
昼	肉団子のトマトソース煮 ピリ辛茄子 かぼちゃの煮物 ご飯 清まし汁 デザート	三色丼 竹輪のきんぴら だし漬けトマト 味噌汁 デザート	和風あんかけハンバーグ コールスローサラダ ご飯 貝だくさんワンタンスープ デザート	鱈の梅肉蒸し 竹輪の煮物 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 デザート
夕	サーモンバーグ 冷奴 長芋の梅肉和え ひじき豆 ご飯 味噌汁	カレーコロック 枝豆とツナのサラダ 高野豆腐の彩り煮 ご飯 清まし汁 デザート	フリ煮付 焼売 白菜のお浸し さつま芋とりんごの甘煮 ご飯 味噌汁	酢豚 ブロッコリーの塩麹和え なめこおろし ご飯 清まし汁 デザート
	6月30日(金)			
	鱈の味噌煮 豚バラ大根 昆布豆 ご飯 味噌汁 デザート			

食材の入荷状況等により、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

