

2019 6月 献立表 (特養)

	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
朝食	<p>■ ちまきがいさがし「あめあがり」</p> <p>たまごの 黄には、ちがう とこがが 白つ あるよ。 みつけたら、みぎの 黄の ちがう とこに O を つけよう。</p>					<p>ご飯 味噌汁 (しいたけ) 角天とごぼうの煮物 しそ昆布 麦芽豆乳</p>	<p>ご飯 味噌汁 (とうふ) なすのそぼろ煮 梅びしお ヨーグルト</p>
昼食	<p>頭の体操です。右の 間違い探し是非、 チャレンジしてみて 下さい。 間違いは、5つありま すよ!</p>					<p>赤飯 鶏肉のケチャップ焼き 添え (ブロッコリー) じゃこサラダ オニオンスープ 果物 (バナナ、みかん)</p>	<p>親子丼 ひしきのサラダ すまし汁 (はんぺん) リンゴの赤ワイン煮</p>
夕食						<p>ご飯 魚のカレーパン粉焼き 添え (サラダ菜) ほうれん草のツナサラダ レバーのワイン煮 かきたまスープ</p>	<p>ご飯 揚げ魚のねぎソースかけ 添え (ブロッコリー) レバーのナッツ炒め しめじの白和え すまし汁 (そうめん)</p>
朝食	3	4	5	6	7	8	9
朝食	<p>ご飯 味噌汁 (里芋) 人参の卵とし おかかぶりかけ 牛乳</p>	<p>ご飯 味噌汁 (小松菜) きのご納豆 ヤクルト</p>	<p>ご飯 味噌汁 (なす) 煮炊 沢庵漬 牛乳</p>	<p>ご飯 味噌汁 (じゃがいも) さつま揚げの煮物 たらこぶりかけ ジョア</p>	<p>ご飯 味噌汁 (豆腐、あおさ) 昆布の煮物 ふりかけ (ご飯の友) 牛乳</p>	<p>ご飯 味噌汁 (えのき) 南瓜のそぼろあんかけ 梅干し 麦芽豆乳</p>	<p>ご飯 味噌汁 (おくら) 野菜炒め のりたま ヨーグルト</p>
昼食	<p>ご飯 魚のおろし煮 ほうれん草のピーナツ和え さつま芋のサラダ 味噌汁 果物 (洋梨、オレンジ)</p>	<p>梅おろしうどん ほうれん草のチヂミ和え 揚げ茄子の焼肉味噌かけ 果物 (キウイ、マンゴー)</p>	<p>鶏のタルタル焼 添え (ブロッコリー) キキョウのナッツサラダ さつま汁 果物 (バナナ、マンゴー)</p>	<p>ひじきご飯 切干大根のサラダ すまし汁 (はんぺん) フルーツヨーグルト</p>	<p>鶏の唐揚げ 添え (レタス) きもさつら オニオンスープ 果物 (洋なし、甘夏みかん)</p>	<p>ご飯 魚のごま照り焼き 添え (シーマン) 干巻和え カレーミルクスープ 果物 (オレンジ、白桃)</p>	<p>かに玉風 ほうれん草のナッツ和え 豆腐のスープ 果物 (キウイ・ぶどう)</p>
夕食	<p>ご飯 豚肉のナッツ炒め さつま芋のサラダ ブロッコリーのくす煮 すまし汁 (とろろ)</p>	<p>ご飯 豚肉のカレー炒め もやしのお漬物 とろろ汁 ミルクココアゼリー</p>	<p>ご飯 チーズかに玉風 小松菜のお漬物 南瓜のいいとこ煮 ほたてのスープ</p>	<p>ご飯 魚の山椒焼き 添え (スナップエンドウ) 茄子の白和え トマトレバー炒め かきたま汁</p>	<p>ご飯 豆腐のたまごあんかけ 青菜と豚肉の炒め物 南瓜のナッツ和え すまし汁 (えのきわかめ)</p>	<p>ご飯 鶏の西京焼 添え (白菜ゆかり) じゃが芋のサラダ がんものおろし煮 すまし汁</p>	<p>ご飯 鮭の味噌チーズ焼き キャベツとコンのサラダ さつま芋と切り昆布の煮物 きしめん汁</p>
朝食	10	11	12	13	14	15	16
朝食	<p>味噌汁 (人参) 梅かつお納豆 牛乳</p>	<p>味噌汁 (かぼちゃ) 大根のツナ煮 しそ昆布 ヤクルト</p>	<p>味噌汁 (たまねぎ) 金平ごぼう 海苔佃煮 牛乳</p>	<p>味噌汁 (じゃがいも) さつま揚げの卵とし おかかぶりかけ ジョア</p>	<p>味噌汁 (ふ) じゃがいものそぼろ煮 なめたけ 牛乳</p>	<p>味噌汁 (厚揚げ) 南瓜の煮物 味噌汁 麦芽豆乳</p>	<p>味噌汁 (山芋) 高野豆腐の煮物 たいみそ ヨーグルト</p>
昼食	<p>豚肉のバター炒め わかめの酢の物 根菜スープ 果物 (オレンジ、白桃)</p>	<p>魚のパン粉焼き 添え (里芋、干しいたけ) レタスのサラダ 野菜ミルクスープ 果物 (バナナ、黄桃)</p>	<p>ホワイトシチュー ピーマンの胡麻和え 果物 (キウイ、ひわ)</p>	<p>魚の梅じそ焼き 添え (なごみ) オクラの海苔和え お汁 果物 (パイナップル、みかん)</p>	<p>豚肉の中華和え すまし汁 (大根) リンゴのシナモン煮</p>	<p>鶏のマーマレード焼 添え (サタタケ、トマト) オクラのごまマヨ和え かき玉汁 果物 (白桃、マンゴー)</p>	<p>鮭ごはん 天ぷら 炊き合わせ 鶏の梅焼き アスパラの胡麻マヨ和え 彩り卵の茶巾絞り ケーキ</p>
夕食	<p>魚のピリ辛焼き 添え (ごぼう) レバーと小松菜の炒め物 茄子の酢の物 すまし汁 (あおさ)</p>	<p>和風オープンオムレツ 添え (ブロッコリー) わかめの酢の物 長いもの土佐煮 すまし汁 (えのき)</p>	<p>鶏ごぼうごはん じゃが芋のカレー炒め 小松菜のマヨ和え すまし汁 (かまぼこ、みょう)</p>	<p>魚のおろし煮 添え (さつま芋) 胡麻酢和え こんにやくのおかか炒め すまし汁 (えびしんじょう)</p>	<p>鮭のトマト煮 ドレッシングサラダ 卵入り野菜炒め きのこのミルクスープ</p>	<p>豚じゃが 煮なます すまし汁 (手まり麩) 抹茶ミルクゼリー</p>	<p>魚のごま味噌焼き 添え (里芋、干しいたけ) ぜんまいと厚揚げの添え マカロニサラダ すまし汁 (椎茸)</p>
朝食	17	18	19	20	21	22	23
朝食	<p>味噌汁 (白菜) 卵焼き 高菜漬 牛乳</p>	<p>味噌汁 (キャベツ) 牛蒡の煮付け もろみ ヤクルト</p>	<p>味噌汁 (なす) 切干大根の煮物 梅干し 牛乳</p>	<p>味噌汁 (おくら) 南瓜のおかか煮 たらこぶりかけ ジョア</p>	<p>味噌汁 (じゃがいも) なすのツナ煮 青しその実 牛乳</p>	<p>味噌汁 (えのき) 厚揚げの味噌炒め しそ昆布 麦芽豆乳</p>	<p>味噌汁 (山芋) 高野豆腐の煮物 たいみそ ヨーグルト</p>
昼食	<p>鶏の甘酢煮 添え (さつま芋) 茄子のちろみ和え にゅうめん 果物 (キウイ、パイナップル)</p>	<p>トマトカレー 法蓮草のサラダ オレンジラッシャー 果物 (ひわ、マンゴー)</p>	<p>五穀ご飯 白身魚の中華あんかけ もやしときゃうりのナムル わかめのかき玉汁 果物 (洋梨、みかん)</p>	<p>豚肉のバルサミコ炒め 炒り卵のサラダ オニオンポテトスープ 果物 (キウイ、白桃)</p>	<p>魚のトマト南蛮 マロニーのサラダ くずし豆腐のスープ マンゴーヨーグルト</p>	<p>グリルチキンの生姜マヨソ 添え (インゲン) わかめとかにの和え物 かき玉汁 果物 (白桃、黄桃)</p>	<p>鶏団子のクリーム煮 コールスローサラダ トマトスープ 果物 (ぶどう、オレンジ)</p>
夕食	<p>かやく御飯 南瓜のカレー炒め スパゲッティのチーズサラダ かきたま汁</p>	<p>鶏のピカタ ツナマカロニサラダ なすのさっぱり煮 グリーンポタージュ</p>	<p>鶏のひかた 蒸し鶏の胡麻ソース 添え (ブロッコリー) あさりの味噌炒め 小松菜の納豆和え キャベツのスープ</p>	<p>魚のマヨネーズ焼 添え (茄子) ゴーヤチャンプルー すまし汁 (葡萄ば) ぶどうゼリー</p>	<p>鮭ときこの混ぜご飯 レバーのカレー炒め 小松菜のマヨネーズ和え 大根の味噌汁</p>	<p>中華風卵焼き 添え (サラダ菜) 南瓜と茄子の煮物 もやしのごま和え すまし汁 (花巻)</p>	<p>魚の味噌漬焼き 添え (ごぼう) レバーのカレー炒め 長芋の梅和え すまし汁 (わかめ)</p>
朝食	24	25	26	27	28	29	30
朝食	<p>味噌汁 (大根) あさりの卵とし のりたま 牛乳</p>	<p>味噌汁 (えのき) 青菜の煮浸し しそ昆布 ヤクルト</p>	<p>味噌汁 (里芋) ひじき大豆 おかかぶりかけ 牛乳</p>	<p>味噌汁 (なす) 長手納豆 ジョア</p>	<p>味噌汁 (法蓮草) 卵の花炒り 海苔佃煮 牛乳</p>	<p>味噌汁 (人参) 豆腐の煮物 たらこぶりかけ 麦芽豆乳</p>	<p>味噌汁 (じゃがいも) 金平ごぼう ぶりかけ ヨーグルト</p>
昼食	<p>みょうごの混ぜ寿司 炊き合わせ 赤だし フルーツゼリー</p>	<p>鶏の辛味噌揚げ 添え (オクラ) 玉ねぎサラダ 胡麻スープ 果物 (洋梨、キウイ)</p>	<p>鶏のオーロラソース 添え (レタス) オクラともずくの酢の物 根菜味噌汁 果物 (バナナ、みかん)</p>	<p>手作りパンの日</p>	<p>焼き魚の甘酢あんかけ キャベツのごまサラダ けんちん汁 果物 (黄桃、ぶどう)</p>	<p>魚の塩焼き なすのからし和え くずし豆腐のすまし汁 バナナヨーグルト</p>	<p>魚のにんにく味噌焼き 添え (おくら) ゆで卵のサラダ トマトスープ 果物 (キウイ、白桃)</p>
夕食	<p>魚の柚子胡椒照り焼き 添え (ごぼう) 鶏レバーの生姜煮 そば汁 りんごゼリー</p>	<p>豚の生姜焼 キャベツの梅和え さつま芋のツナ煮 すまし汁 (大根、人参)</p>	<p>麻婆豆腐 煮浸し トマトの酢の物 ワンタンスープ風</p>	<p>鮭の塩麹焼き 添え (じゃがいも) れんこんのピーナツ和え すまし汁 (そうめん)</p>	<p>揚げ鶏のにらダレかけ 添え (トマト) ほうれん草のソテー 長芋の梅和え すまし汁 (湯葉)</p>	<p>魚のにんにく炒め 春雨の酢の物 じゃが芋の胡麻和え キャベツのミルクスープ</p>	<p>ふくさ焼 添え (ブロッコリー) 小松菜とケチャップ炒め もよしの胡麻和え すまし汁 (巻き麩)</p>