

予定献立表

令和7年6月21日～令和7年6月30日

日	朝食	昼食	夕食
21(土)	ごはん みそ汁 青菜のオイスターソース炒め ふりかけ 牛乳 	ごはん 豚の角煮 豆腐のスープ 伴三絲 フルーツ 	ごはん ジャガイモのそぼろ煮 茄子のみそかけ ししゃもの南蛮漬け 
22(日)	ごはん みそ汁 野菜炒め 佃煮 牛乳 	ごはん スパニッシュオムレツ 青菜のソテー 海草サラダ フルーツ 	ごはん 射込高野煮 南瓜のいとこ煮 おろし和え 
23(月)	雑炊 里芋煮 つけもの ももヨーグルト 	ごはん 鮭のホイル焼き 季節の味噌汁 菜花のサラダ フルーツ 	ごはん マーボナス ビーフソテー ナムル 
24(火)	ごはん みそ汁 大根煮 ふりかけ 牛乳 	サンドイッチ (代替え食 ハンバーグ) コーンスープ コールスローサラダ ジョア 	ごはん カレーの煮つけ 冬瓜の水晶煮 もずく酢 
25(水)	ごはん みそ汁 ケチャップ炒め ふりかけ 牛乳 	ごはん 豆腐の肉味噌かけ 千切野菜のすまし汁 長芋の梅肉和え フルーツ 	ごはん たらのマヨネーズ焼き ひじき煮 ほうれん草サラダ 
26(木)	ごはん みそ汁 野菜のソテー 佃煮 乳酸菌飲料 	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ フルーツのヨーグルト和え 	ごはん 鶏肉の柳川風煮 里芋の味噌煮 青菜の磯辺和え 
27(金)	ごはん みそ汁 鶏肉の卵とじ 佃煮 牛乳 	ごはん 豚しゃぶ 冬瓜汁 じゃが芋の炒め煮 フルーツ 	ごはん 鱈の照り焼き アスパラのソテー 春雨の酢の物 
28(土)	ごはん みそ汁 煮浸し 佃煮 牛乳 	ごはん えびかつフライ さつま汁 大根サラダ フルーツ 	ごはん カレー風味の肉豆腐 あんかけ茶碗蒸し 長芋のあえ物 
29(日)	ごはん みそ汁 青菜の炒め物 ふりかけ 牛乳 	ごはん 鶏の焼き豚風煮 豆腐湯(トフウタン) マカロニサラダ フルーツ 	ごはん 信田卵 なすの味噌炒め ユカリ和え 
30(月)	ごはん みそ汁 厚あげの煮物 ふりかけ イチゴヨーグルト 	五目冷やしそば (代替え食 麩の卵とじ) 焼きおにぎり 小松菜と豚肉のソテー マンゴープリン 	ごはん 焼き肉 大根のスープ煮 中華あえ 