



# 予定献立表

令和 8年 6月 21日 ~ 令和 8年 6月 30日

日	朝食	昼食	夕食
21(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 
22(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 マーボーナス ビーフソテー ナムル 
23(火)	ごはん みそ汁 大根煮 ふりかけ 牛乳 	五目冷やしそば (代替食: 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 カレーの煮つけ 冬瓜の水晶煮 もずく酢 
24(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 
25(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 
26(金)	ごはん みそ汁 鶏肉の卵とじ 佃煮 牛乳 	ごはん てんぷら みそ汁 白菜のごま酢和え 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 
27(土)	ごはん みそ汁 煮浸し 佃煮 牛乳 	ごはん たらのマヨネーズ焼き 沢煮椀 フレンチサラダ 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 
28(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(トウフウタン) 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 
29(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 	サンドイッチ (代替食: 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 鶏肉のオランダ煮 奴豆腐 大根サラダ 
30(火)	ごはん みそ汁 金平風 ふりかけ 牛乳 	ごはん フライの盛り合わせ さつま汁 海草サラダ フルーツ 	ごはん 厚揚げと野菜の味噌炒め 南瓜のいとこ煮 五色和え 