

6/1~6/2メニュー

	火	水	木	金	土	1日	2月
朝食						なすの田舎煮 さつま芋甘露煮 納豆	焼魚 ひじき煮
昼食						きのこたらこスパゲッティ フライ チンゲン菜サラダ	ハンバーグおろしポン酢 野菜ソテー ポテトサラダ
夕食						豚肉さっぱりおろし和え わかめと油揚げの和風煮 ほうれん草ごま和え	お芋シチュー いんげんとベーコンのソテー ゼリー

6/3~6/9メニュー

	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	8 日	9 月
朝食	だし巻たまご 切干大根和風煮 ふりかけ	大根煮 揚げなすめんつゆ浸し 納豆	ほうれん草玉子ソテー 梅酢玉ねぎ	高野煮 ひじき和風煮	オムレツ ポトフ ウインナー	煮魚 和え物 漬物	牛肉と糸こんにゃくの煮物 南瓜甘煮
昼食	鶏竜田甘酢あんかけ 水餃子 人参なます	エビカツカレータルタル 里芋和風サラダ 白菜柚子風味	魚の香草パン粉焼き 小松菜さっと煮 <small>カリフラワーとじゃが芋のサラダ</small>	イベリコ豚のトンテキ炒め ポパイ和風ソテー 南瓜サラダ	魚の味噌焼き <small>カリフラワーとウインナーマヨ醤油炒め</small> チンゲン菜の和え物	ソースカツ丼 わかめの酢の物 漬物	鶏の照り焼き キャベツ塩だれ炒め コーンマヨ和え
夕食	にんにく味噌炒め チンゲン菜中華炒め 大学芋風	鮭のちゃんちゃん焼き 揚げじゃがチリソース 切干大根甘酢和え	豚肉とゴーヤの梅ポン酢炒め ちくわ磯辺天 マカロニサラダ	鶏肉とピーマンの味噌炒め マカロニソテー 和え物	煮込みハンバーグ 人参とさつま芋のバター煮 さっぱり和え	きつねそば 青菜のおひたし おはぎ	ハヤシライス <small>ささみときゅうりのマヨポンサラダ</small> ゼリー

6/10～6/16メニュー

	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土	15 日	16 月
朝食	切干大根和風煮 白菜ごま和え 三色豆	卵とじ 青菜のおひたし 漬物	カルボナーラペンネ シャトーキャロットのグラッセ	肉団子甘酢あん 大根きんぴら	だし巻たまご 切干大根の酢の物 ふりかけ	煮魚 卵の花	ポトフ マカロニケチャップソテー
昼食	ソース焼きそば フライ もやしとオクラの塩昆布和え	白菜と海鮮の中華炒め 水餃子 もやしと中華クラゲ和え	揚げ魚照りマヨソース キャベツと豆腐の中華煮 赤ピーマンナムル	鶏とニラの具だくさんビーフン 揚げじゃが芋塩昆布和え カリフラワーたらこマヨ和え	トンカツ味噌だれ 人参きんぴら ひじき白和え	スタミナ炒め 揚げなすの和え物 ポテトサラダハニーマスタード	カレー明太マヨかけ 切干大根カレー煮 和え物
夕食	豚肉生姜炒め キャベツそぼろ炒め 黄ピーマンナムル	ささみよだれ鶏 春巻き きゅうりとたくあんの和え物	汁なし担々麺 チンゲン菜と加かの玉子ソテー ごま団子	焼魚 炊き合わせ 小松菜ごま和え	ソリレス白ネギ焼き鳥 魚フライ 白菜のゆかり和え	かに玉甘酢あん チンゲン菜中華煮 人参サラダ	肉じゃが カツ 白菜甘酢和え

6/17～6/23メニュー

	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土	22 日	23 月
朝食	焼魚 大根と油揚げの和風煮	ひじき煮 里芋煮 納豆	ほうれん草玉子ソテー ジャーマンポテト	肉団子煮 チンゲン菜中華和え	鶏肉バジルソテー 南瓜バターソテー	焼魚 ひじき煮 漬物	だし巻たまご 柔らかか筍と菜の花のおひたし ふりかけ
昼食	豆腐中華風うま煮 里芋バター醤油 小松菜と干しえびの和え物	魚唐揚げガーリックソース ナポリタンマカロニ カリフラワーマスタード和え	キャベツメンチカツ たらこペンネ 梅酢大根	鶏ちゃん焼き ブロッコリーあさりソテー 揚げさつま芋	豚肉ネギ香味ソース つきこん金平 小松菜ごま和え	揚げ出し豆腐野菜おろしあん たらこ春雨炒め 赤ピーマン酢の物	白身天甘酢あん 煮物 ポテトサラダ
夕食	豚しゃぶごまドレ 小松菜さっと煮 2色ピーマンナムル	鶏の照り焼き 海鮮ポパイソテー オクラ海苔和え	豚肉ケチャップ炒め 油淋茄子 ゴーヤのツナ和え	魚梅煮 炊き合わせ お麩ときゅうりの酢味噌和え	麻婆豆腐 白菜とベーコンの豆乳煮 酢の物	肉うどん ほうれん草とたくあんの和え物 わらびもち	和風ロールキャベツ 里芋ゆずあんかけ ピーマンの和え物

6/24～6/30メニュー

	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土	29 日	30 月
朝食	魚照り焼き 3色ピーマンおかか煮	肉もやし炒め わかめの酢の物	煮魚 こんにゃく煮 納豆	麻婆茄子炒め 青菜のおひたし 昆布佃煮	鶏の照り焼き 油揚げとネギの煮物	ミートオムレツ ウインナー	照りだれミニハンバーグ ポテトサラダ
昼食	トンカツ ひじき煮 蒸し鶏とオクラのマヨ和え	ハンバーグおろしポン酢 春雨ソテー 菜の花酢味噌和え	鶏の唐揚げ キャベツ玉子ソテー いんげんゆかり和え	味噌カツ カリフラワーソテー 水菜のごま和え	オムレツクリームソース ナスのボロゼーネ キャベツと蒸し鶏のサラダ	ささみ唐揚げ キャベツコーンコンソメ煮 おろしなめこ	ナポリタンスパゲティ 野菜ソテー 杏仁豆腐
夕食	中華丼 さつま芋天 きのこおろし	夏野菜カレー 彩り野菜マカサラ 福神漬	魚焼き漬け 南瓜と金時豆煮 オクラ海苔和え	牛肉カーリック炒め さつま芋塩バター炒め ひじきとちくわの梅マヨサラダ	瓦そば風 小松菜わさび醤油和え おはぎ	ビーフシチュー ツナときゅうりのサラダ ゼリー	魚の味噌焼き 小松菜玉子ソテー 春雨の酢の物