

5/27～31ご注文書



喫食日	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)	5月31日(土)	6月1日(日)	6月2日(月)
朝食	だし巻たまご 卵の花 揚げかぼちゃ甘だれがらめ	肉団子甘酢あん 梅酢玉ねぎ	ひじき炒り豆腐 大根生姜あん	煮魚 いんげん白和え	もやしの玉子炒め トマトポトフ		
昼食	トンカツおろしポン酢 ほうれん草玉子ソテー もやし白味噌和え	麻婆豆腐 油淋なす <small>チンゲン菜ときくらげの中華和え</small>	鶏の唐揚げ 小松菜生姜煮 パンプキンサラダ	酢豚 もやし中華炒め 菜の花たらこマヨ和え	揚げかれいグリーンタルタル 里芋煮 白菜甘酢和え		
夕食	鶏肉トマト煮込み カリフラワーコンソメ煮 コールスローサラダ	ニラ玉野菜炒め カレーコロッケ 春雨マヨサラダ	魚塩焼き 切干大根煮 揚げなすおかか和え	ラーメン 蒸し鶏サラダ 餃子	豚しゃぶごまだれ じゃがバター ブロッコリー塩昆布和え		

6/1ご注文書



喫食日	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)	5月31日(日)	6月1日(月)
朝食							納豆 やみつきいんげん カリフラワーの酢の物
昼食							魚洋風焼き チンゲン菜ソテー ポテトサラダ
夕食							お芋シチュー ミックスビーンズ とれんこんのサラダ ゼリー

6/2～8ご注文書



喫食日	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)	6月7日(日)	6月8日(月)
朝食	だし巻きたまご ひじき煮 揚げナスつゆ浸し	ミートボール チンゲン菜ごま和え カレーごぼうきんぴら	焼き魚和風わさびソース 大根生姜煮 大豆ドライカレー	玉子とじ 切干大根煮 ナス生姜和え	煮魚 ごぼう甘辛炒め 昆布佃煮	豚バラ大根 おくら梅おかか和え	厚揚げかき玉あんかけ 南瓜煮
昼食	揚げささみネギソース キャベツ味噌炒め 大根と人参のおかか和え	酢豚 点心2種 (春巻き・餃子) 白菜とかにかまの中華和え	味噌カツ丼 小松菜の和え物 漬物	ナポリタンスパゲティ 根菜と蒸し鶏のサラダ ゼリー	豚しゃぶおろし そうめんチャンプルー 小松菜ごま和え	揚げ出し豆腐ネギソース 春雨黒ごま担担麺 カリフラワー甘酢和え	カレーライス キャベツ塩だれ和え 福神漬
夕食	鯖の味噌煮 ピーマンと筍の塩きんぴら 小松菜和え物	豆腐ハンバーグおろし煮 ひき肉ときのこの炒め物 赤ピーマンナムル	鶏の照り焼き ひじき和風煮 カリフラワーとじゃが芋のサラダ	白身魚野菜甘酢あん キャベツ生姜炒め パプリカ甘酢和え	牛肉と小松菜のオイスター炒め ジャーマンポテト もやしときくらげの酢の物	鶏の照り煮 カレーコロッケ 白菜柚子風味	魚洋風焼き ブロッコリーソテー ポテトサラダ


6/9～15ご注文書



喫食日	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)	6月15日(月)
朝食	肉団子ケチャップ煮 ひじき煮 小松菜和え物	八宝菜 ピーマンナムル	オムレツ ポロネーゼペンネ	魚塩焼き 切干とそぼろの炒め ふりかけ	じゃが芋とトマトの煮込み ブロッコリーサラダ	ミニハンバーグ 温野菜	目玉焼き ほうれん草ソテー ウインナー
昼食	エビカツタルタル ブロッコリーソテー シュガーポテト	タラのアクアパッツァ風 カリフラワーとベーコンの ペペロンチーノ風 スパゲティサラダ	豚肉の油淋ソース れんこんきんぴら 菜の花のぬた和え	イカ天と揚げ出しの甘酢あんかけ 白菜柚子和え ひじき入り根菜味噌マヨサラダ	豚肉スタミナ炒め 春雨ソテー チンゲン菜ツナ和え	鶏の照り焼き チンゲン菜とソーセージの炒め物 ポテトサラダ	天丼 人参の酢の物 漬物
夕食	鶏肉のトマトチーズクリーム煮 白菜コンソメ炒め もやしと蒸し鶏のサラダ	ハンバーグオニオンソース ほうれん草ソテー さつま芋サラダ	ささみ唐揚げ梅ソース キャベツ梅和え オクラきのこ和え 	夏野菜カレー コールスローサラダ 梅酢玉ねぎ	肉うどん さつま芋甘煮 わらびもち	えびのふんわり玉子炒め 水餃子 白菜青じそサラダ	煮魚 きんぴらごぼう おろし和え

6/16～22ご注文書



喫食日	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21日(日)	6月22日(月)
朝食	炒り豆腐 南瓜煮	納豆 小松菜の和え物 人参シリシリ	だし巻きたまご いんげんときのこのソテー ほうれん草白和え	焼き魚 具たくさん炒り豆腐	オムレツサルサソース ポトフ	照り焼き肉団子 もやしとオクラののり和え 漬物	煮魚 ひじき白和え ふりかけ
昼食	わかめごはん 白身フライ&ちくわ磯辺天 根菜煮 小松菜七味和え	チキン南蛮 ブロッコリーソテー れんこんゆかり和え	カレー玉子ご飯 チャーシューラーメン 豆煮	チキンとキャベツのガーリック炒め ナストマト煮 塩バターさつま芋	メンチカツ&コロケ ほうれん草たらこソテー 春雨の酢の物	豆腐ハンバーグおろしポン酢 フライ 温野菜	カレーライス マカロニサラダ 福神漬
夕食	鶏と大根の甘辛煮 揚げじゃが芋チリソース ひじき梅マヨ和え	赤魚揚げ煮 キャベツとミンチの味噌炒め カリフラワーハニーマヨ和え	豚しゃぶ ナス甘辛炒め カリフラワー塩昆布和え	豚丼 白菜とネギの甘酢和え 漬物	牛肉とれんこんのバター醤油炒め 南瓜いとこ煮 小松菜白味噌和え	鶏竜田 キャベツのスタミナ炒め エビチリ 塩ゆで枝豆 	鶏の照り煮 南瓜と小豆の煮物 青菜の和え物

6/23～31ご注文書



喫食日	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)	6月29日(月)
朝食	鶏と野菜の甘辛炒め 人参きんぴら	揚げ出し豆腐きのこソース キャベツツナマヨサラダ	目玉焼き 大根ポトフ	海鮮ポパイ炒め 南瓜サラダ ふりかけ	魚味噌煮 コーンポテサラ 漬物	ミニハンバーグ ブロッコリーサラダ	焼き魚 青菜の和え物 昆布佃煮
昼食	きのこベーコン和風パスタ 枝豆マヨサラダ ゼリー	かに玉子あんかけ丼 カリフラワーとピーマンのソテー 漬物	焼き魚 おさつコロケ 春雨冷やし中華	鶏竜田 いんげんベーコンソテー 小松菜たらこ和え	チンジャオロース ナスとブロッコリーの塩だれ炒め チンゲン菜中華和え	玉子とかにかまの天津風 チヂミ 油淋ナス	鶏の照り焼き ボロネーゼペンネ コールスローサラダ
夕食	鱈味噌焼き 切干と水菜のソテー 白菜とかにかまの和え物	高菜ごはん 鶏の照り焼き 里芋バター醤油煮 ナス中華和え	ロールキャベツ 人参ソテー ほうれん草シーザーサラダ	豆乳クリームシチュー ブロッコリーと豆のサラダ 豆甘煮 	エビカツ野菜タルタル 切干大根のナポリタン キャベツ甘酢和え	スタミナラーメン カリフラワーゆかり和え 杏仁豆腐	中華丼 小松菜わさび和え ごま団子

6/30ご注文書



喫食日	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)	7月6日(月)
朝食	だし巻きたまご 大根そぼろ煮						
昼食	海鮮塩だれ炒め ジャーマンポテト 人参サラダ						
夕食	かき揚げ 切干ひじき煮 れんこんと水菜の梅和え おはぎ 						