



# < 介護献立 >

## ◆◆◆◆◆ 朝食 ◆◆◆◆◆

6月 対象	主 菜 全 員	副 菜 全 員	介護系副菜 全 員	スープ 全 員	主 食 全 員
1	土 鮭の卵とじ	いんげんの胡麻和え	ふりかけ	じゃがいも味噌汁	御飯
2	日 南瓜サラダ	いわしの梅煮	たくあん	豆腐の味噌汁	御飯
3	月 いこみこうや	ブロッコリーのおかか和え	めんたいこ	大根葉の味噌汁	御飯
4	火 千切り大根の煮物	さんまの生姜煮	ふりかけ	キャベツの味噌汁	御飯
5	水 ししゃも	納豆	しば漬け	大根の味噌汁	御飯
6	木 茄子の煮びたし	卵焼き	たいみそ	南瓜の味噌汁	御飯
7	金 じゃがいものコーンクリーム煮	ヨーグルト	りんごジャム	ほうれん草のスープ	食パン
8	土 金平ごぼう	キャベツの塩昆布和え	ふりかけ	もやしの味噌汁	御飯
9	日 オムレツ	ソテー	あおかつば漬	じゃがいもの味噌汁	御飯
10	月 ししゃも	茄子の煮びたし	のりの佃煮	油揚げの味噌汁	御飯
11	火 いこみこうや	カリフラワーの金平	たいみそ	南瓜の味噌汁	御飯
12	水 豆腐の卵とじ	いんげんのマヨおかか和え	ふりかけ	玉ねぎの味噌汁	御飯
13	木 ソテー	スマイルポテト	チョコジャム	南瓜のスープ	ロールパン
14	金 金平ごぼう	納豆	野沢菜漬け	もやしの味噌汁	御飯
15	土 いこみこうや	ブロッコリーのおかか和え	のりの佃煮	キャベツの味噌汁	御飯
16	日 南瓜のそぼろ煮	キャベツの塩昆布和え	ふりかけ	ほうれん草の味噌汁	御飯
17	月 ひじきの炒り煮	納豆	めんたいこ	豆腐の味噌汁	御飯
18	火 ししゃも	いんげんの胡麻和え	ふりかけ	じゃがいもの味噌汁	御飯
19	水 千切り大根の煮物	キャベツの塩昆布和え	たいみそ	小松菜の味噌汁	御飯
20	木 南瓜の煮物	カリフラワーの金平	ふりかけ	キャベツの味噌汁	御飯
21	金 五目豆	さんまの生姜煮	のりの佃煮	なめこの味噌汁	御飯
22	土 がんもの煮物	鮭の卵とじ	ふりかけ	えのきの味噌汁	御飯
23	日 オムレツ	ソテー	イチゴジャム	にんじんのスープ	ロールパン
24	月 ししゃも	金平ごぼう	のりの佃煮	玉ねぎの味噌汁	御飯
25	火 ひじきの炒り煮	キャベツの塩昆布和え	ふりかけ	油揚げの味噌汁	御飯
26	水 がんもの煮物	納豆	高菜漬け	じゃがいもの味噌汁	御飯
27	木 南瓜の煮物	千切り大根の煮物	ふりかけ	ほうれん草の味噌汁	御飯
28	金 いこみこうや	カリフラワーの金平	めんたいこ	人参の味噌汁	御飯
29	土 さんまの生姜煮	ひじきの炒り煮	胡瓜漬け	大根葉の味噌汁	御飯
30	日 レンコン炒め	ほうれん草シュウマイ	桜漬け	豆腐の味噌汁	御飯

◆◆◆◆◆ 昼食 ◆◆◆◆◆

6月 対象	主 菜 全 員	副菜 全 員	介護系副菜 全 員	スープ 全 員	主 食 全 員	デザート 全 員	午後おやつ 全員・放課後
1 土	たらの胡麻醤油焼き	ﾊﾞｰｺﾝと大根葉の炒め物	高菜漬け・べったら漬け	けんちん汁	御飯	オレンジ	ルマンド・えびせん
2 日	鶏肉と里芋の煮物	ちくわ入りサラダ	桜漬け・昆布の佃煮	キャベツの味噌汁	御飯	洋梨缶	黒糖かりんとう・ぼたぼた焼き
3 月	ナポリタン	中華風サラダ		豆乳スープ	スパゲティ	ヨーグルト	母のマドレーヌ
4 火	鶏のオーロラ焼き	トマトサラダ	桜漬け・茄子漬け	わかめスープ	御飯	パイナップル	ｱﾙﾌｵｰﾄ・星食べよ
5 水	鯖の三味焼き	高野豆腐の煮物	奈良漬け・高菜漬け	青梗菜と豚肉のとりみｽｰﾌﾟ	御飯	オレンジ	ｲﾝﾅｰｰｰｰｰ
6 木	冷汁	ほうれん草のチーズ入り胡麻和え	沢庵		麦御飯	プリン	ミニサラダ・きのこ・たけのこの里
7 金	磯辺フライ	夏野菜のおひたし	野沢菜漬け・しその実漬け	春雨スープ	御飯	パイナップル	ミニパン(コーンパン)
8 土	肉じゃが	胡瓜とひよこ豆のサラダ	つぼ漬け・しば漬け	茄子の味噌汁	御飯	りんご	雪の宿・どら焼き
9 日	塩サバ	野菜胡麻マヨサラダ	白菜漬け・つぼ漬け	えのきの味噌汁	御飯	パイん缶	二色あんぱい
10 月	鶏の照り焼き	海藻ｽﾞｶﾞ	べったら漬け・野沢菜漬け	オニオンｽｰﾌﾟ	御飯	オレンジ	水ようかん
11 火	天ぷら	新じゃがのそぼろ煮	大根おろし・ネギ	つゆ	ざるそば	プリン	ｺﾞﾗｰのｰｰｰ・星食べよ
12 水	八宝菜	もやし中華風ナムル	梅干し・茄子漬け	豆腐の味噌汁	御飯	パイナップル	クッキー
13 木	さばの味噌煮	オクラとしらすの酢の物	つぼ漬け・高菜漬け	肉団子のｽｰﾌﾟ	御飯	ﾌﾙｰｰｰｰｰ	ケーキサレ
14 金	親子丼	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｰｰｰのｰｰｰ	沢庵	おくらの味噌汁	御飯	ぶどうゼリー	ミニパン(クリームパン)
15 土	鯖のお梅焼き	ｺｰｰｰｰｰ	胡瓜漬け・白菜漬け	呉汁	御飯	バナナ	紫芋饅頭
16 日	煮込みハンバーグ	三色ナムル	しその実漬け・昆布の佃煮	ポテトｽｰﾌﾟ	御飯	ﾌﾙｰｰｰｰ	パイの実・雪の宿
17 月	トマトとひよこ豆のカレー	ﾌﾙｰｰｰ	らっきょう・福神漬け	御飯	御飯	ぶどうゼリー	バナナケーキ
18 火	豚の生姜焼き	ｷｰｰｰとｰｰｰのｰｰｰ・卵焼き	ｽﾊﾞｰｰｰｰ	ごぼうの味噌汁	ゆかりおにぎり	バナナ	ｶﾄｰｰｰｰ・ｽｯﾌﾟｰ
19 水	サバの胡麻味噌焼き	さつま揚げのボン酢金平	白菜漬け・胡瓜漬け	青さの味噌汁	御飯	オレンジ	黒糖蒸しパン
20 木	マーボー茄子	大葉入り千切り大根胡麻マヨサラダ	しその実漬け・梅干し	ﾆｰｰとｰｰのｰｰｰ	御飯	りんご	桃山・ハッピーターン
21 金	鮭のパン粉焼き	胡瓜とｶｰｰの和え物	べったら漬け・茄子漬け	豆乳味噌ｽｰﾌﾟ	御飯	パイナップル	ミニパン(うぐいすツイスト)
22 土	ちゃんぽん	ｼｰｰｰ	高菜漬け		ちゃんぽん麺	ヨーグルト	おにぎりせんべい・ｶﾝﾄｰｰ
23 日	お魚豆腐の野菜あんかけ	ささ身のマヨ和え	奈良漬け・しば漬け	厚揚げの味噌汁	御飯	パイん缶	チョコパイ
24 月	カレーコロッケ	ごまドレサラダ	白菜漬け・べったら漬け	ﾚｰｰｰ	御飯	バナナ	ロールケーキ(いちご)
25 火	鮭の揚げ煮	千切り大根の洋風煮	昆布の佃煮・しば漬け	星のすまし汁	御飯	パイナップル	お好み焼き
26 水	ロースかつ	ポテトサラダ		ｺｰｰ	チキンライス	ﾌﾙｰｰｰ	お誕生日ケーキ
27 木	鯖の西京焼き	ささ身の梅マヨ焼き	桜漬け・べったら漬け	きのこ汁	御飯	りんご	マドレーヌ
28 金	漬け込み焼き鳥	ｼｰｰｰ	茄子漬け・梅干し	ﾏｰｰｰ	御飯	オレンジ	ミニパン(シュガードーナツ)
29 土	鯖のおろし煮	うどんサラダ	あおかつ漬け・つぼ漬け	ｱｰｰとｰｰの豆乳ｽｰﾌﾟ	御飯	バナナ	ハッピーターン・源氏パイ
30 日	肉団子の野菜あんかけ	ｱｰｰもやしの味噌バター炒め	奈良漬け・しば漬け	もずくｽｰﾌﾟ	御飯	黄桃缶	ﾊｰｰｰ

◆◆◆◆◆ 夕食 ◆◆◆◆◆

6月		主 菜	副菜 (1)	副菜 (2)	スープ	主 食	デザート	
対象		全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)	五福deごはんのみ	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)	施設のみ
1	土	ごぼうと牛肉の炒め煮	冬瓜の煮物	ペンネサグ / 奈良漬け	なめこの味噌汁	御飯	バナナ	奈良漬け・胡瓜漬け
2	日	にべのゆかり焼き	茄子の味噌炒め		ほうれん草のスープ	御飯	甘夏みかん缶	つぼ漬け・しその実漬け
3	月	南瓜コロッケ	もやしとピーマンの炒め物	オクラのマヨボン和え/しば漬け	豚ごぼう汁	御飯	バナナ	しば漬け・野沢菜漬け
4	火	白身魚のきのこ甘酢あんかけ	ビーフン炒め	ほうれん草の胡麻和え/べったら漬	おくらのみし汁	御飯	りんご	べったら漬け・胡瓜漬け
5	水	筑前煮	カリフラワーとりんごのサラダ	青梗菜の中華炒め/味噌漬け	じゃがいもの味噌汁	御飯	バナナ	味噌漬け・梅干し
6	木	魚のトマトソース焼き	うどんのごまドレサラダ	厚揚げの煮物/白菜漬け	もやしのコンソメスープ	御飯	りんご	白菜漬け・昆布の佃煮
7	金	豚肉のキムチ炒め	五色なます	里芋のそぼろ煮/奈良漬け	豆腐の味噌汁	炊き込みご飯	いちごゼリー	奈良漬け・胡瓜漬け
8	土	赤魚の煮物	豆腐チャンプル	焼きナス/梅干し	冬瓜と鶏のスープ	御飯	オレンジ	梅干し・桜漬け
9	日	豚きゃべ味噌炒め	和風サラダ		すまし汁	御飯	黄桃缶	沢庵・高菜漬け
10	月	魚の山椒焼き	竹輪と千切り大根のサラダ	しば漬け	さつま芋の味噌汁	ちらし寿司	バナナ	しば漬け・しその実漬け
11	火	ポークケチャップ	ズッキーニ炒め物	みょうがの酢の物/奈良漬け	小松菜の味噌汁	御飯	りんご	奈良漬け・白菜漬け
12	水	夏野菜カレー	コールスロー	魚のバター醤油焼き/らっきょう/福神漬け		御飯	バナナ	らっきょう・福神漬け
13	木	すき焼き風煮	胡麻和え	茄子の田楽/桜漬け	なめこ汁	御飯	オレンジ	桜漬け・しその実漬け
14	金	アジの南蛮漬け	かにかまサラダ	アスパラの炒め物/味噌漬け	ビーフン汁	御飯	りんご	味噌漬け・しば漬け
15	土	茄子と豚肉の味噌炒め	りんごサラダ	鶏レバーのしぐれ煮/桜漬け	とろろ昆布汁	御飯	パイナップル	桜漬け・茄子漬け
16	日	ぶりの照り焼き	さつま揚げと里芋の煮物		ごま味噌汁	御飯	父の日デザート	沢庵・野沢菜漬け
17	月	鶏のパーベキュー風	ちりめんサラダ	ほうれん草の胡麻和え/べったら漬	南瓜の味噌汁	御飯	オレンジ	べったら漬け・梅干し
18	火	魚の柚子胡椒焼き	白菜の和え物	ブロッコリーのバター醤油炒め/しば漬	もずくとなめこのスープ	御飯	りんご	しば漬け・高菜漬け
19	水	タンダーチキン	じゃがいものチーズ煮	キャベツとツナ和え/野沢菜漬	青梗菜のスープ	御飯	パイナップル	野沢菜漬け・昆布の佃煮
20	木	ハヤシライス	ビーフンサラダ	魚の梅おほか焼き/里芋の胡麻味噌煮		御飯	バナナ	福神漬け
21	金	ミートローフ	キャベツとマカロニのサラダ	おくらと茄子の煮びたし/奈良漬け	ポトフ	御飯	フルーツミックス缶	奈良漬け・桜漬け
22	土	サバの味噌煮	ひじきとチーズのサラダ	卵の花/白菜漬け	おくらのみし汁	御飯	キウイ	白菜漬け・味噌漬け
23	日	ポークジンジャー	キャベツのスパ炒め		青梗菜とえのきのスープ	御飯	甘夏みかん缶	沢庵・梅干し
24	月	魚のネギたれ	大根の梅おほか和え	大豆煮/茄子漬け	しめじの味噌汁	御飯	杏仁豆腐	茄子漬け・しその実漬け
25	火	牛肉のブルコギ風	マカロニの加えマヨサグ	南瓜とツナの煮物/つぼ漬	白菜の味噌汁	御飯	オレンジ	つぼ漬け・梅干し
26	水	白身魚のアップルソース	ほうれん草のツナ炒め	トマトのマリネ/胡瓜漬	冬瓜の味噌汁	御飯	バナナ	胡瓜漬け・昆布の佃煮
27	木	唐揚げ	れんこんの甘辛煮	カリフラワーのたらこ和え/奈良漬	トマトのかきたま汁	御飯	パイナップル	奈良漬け・しば漬け
28	金	シイラのチーズ焼き	ほうれん草のソテー	おくらとわかめの酢の物/沢庵	豚汁	御飯	キウイ	沢庵・野沢菜漬
29	土	豚肉の焼き肉風	カリフラワーのサラダ	和風卵焼き/高菜漬	厚揚げの味噌汁	御飯	パイナップル	高菜漬け・しその実漬
30	日	魚の味噌マヨ焼き	オクラのボン酢和え		ビーフン汁	御飯	甘夏缶	つぼ漬け・野沢菜漬