



行事食 11日 誕生会  
21日 屋台の日  
リクエストメニュー 4日 女子練(ドーナツ)  
21日 通所(プリン)  
24日 男子練(ラーメン)  
郷土料理 21日 じゃがいも入りやきそば<栃木県>

献立一覧表

2021年 6月

[常食]

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)	
朝食	御飯 切干大根煮物 メークの味噌汁 昆布つくだ煮	レーズンロール グリンビとコン卵トシ ミルクココア ヨーグルト	御飯 小羊の照り煮 小松菜の味噌汁 ふりかけ	ミニドーナツ キャベツのハーフソルトソー 牛乳	御飯 大豆とひじき煮物 大根の味噌汁 スティック梅ひしお	黒ゴマロール フロッコリときこのサザ ミルクティー ヨーグルト	
昼食	御飯 照り焼きチキン キャベツ錦糸卵あえ 玉葱と海苔の味噌汁 ヤクルト	御飯 アジのソテートマトソースかけ 海藻サラダ コンソメスープ スイートパイン	ジャージャーめん 具だくさん春雨スープ 杏仁豆腐	ゆかりご飯 カレイのムニエルモンパターソース ハムサラダ キャロットポタージュスープ フルーツヨーグルト	牛卵丼 白菜漬け 胡瓜ワカメごま酢アエ 茄子の味噌汁 バナナ(1/2)	ドライカレー かぼちゃサラダ オニオンスープ ぶどうムース	
夕食	御飯 揚出豆腐五目アンケ 青梗菜のわさびマヨあえ サツマ揚のすまし汁 バナナ(1/2)	御飯 肉じゃが いんげんののり和え 大根の味噌汁 黄桃缶	御飯 焼き鮭の甘酢煮 キャベツのカレー炒め モヤシの味噌汁 バナナ(1/2)	御飯 豆腐ハンバーグ 三色生酢 キャベツの味噌汁 みかん缶	御飯 鶏のステーキソースかけ アスパラのみそ和 えキ草のすまし メロンゼリー	御飯 八宝菜 もやしの胡麻あえ チンゲンサイ中華卵スープ スイートパイン	
	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
朝食	黒糖ロール ホウレン草ベコンパターソー 牛乳 とろけるゼリー	御飯 豆腐の卵トシ 南瓜の味噌汁 ふりかけ	オレンジロール 大豆のサワーサラダ カフェオレ ヨーグルト	御飯 わらび人参卵とじ 豆腐の味噌汁 スティックのり佃煮	食パン・りんごジャム ジャーマンポテト ミルクココア	御飯 さつま煮 玉葱と海苔の味噌汁 ふりかけ	ココアロール スクランブル卵 カフェオレ ヨーグルト
昼食	御飯 鮭のマヨネーズ焼き 小松菜の煮浸し トロロ昆布のすまし汁 オレンジ	御飯 ミートコロッケ 鶏と胡瓜のめかぶ和え かき卵汁 バナナ	御飯 たちの生姜風味焼き 春雨錦糸卵コマ酢 飛鳥汁 マンゴープリン	御飯 ジャーマンオムレツ風 キャベツとウインナーソー ハンフキンポタージュ フルーツヨーグルト	穴子寿司 夏野菜の五目煮 花巻のすまし汁 和風ケーキ	御飯 鶏肉と野菜の味噌炊き 冷やっこ 素麺入り卵汁 バナナ	御飯 鯖胡麻焼き かぼちゃ煮 白菜の味噌汁 抹茶ゼリー
夕食	御飯 おでん キャベツソースあえ 胡瓜漬け フルーツヨーグルト	御飯 さばおろし煮 じゃが芋の金平 玉葱と海苔の味噌汁 洋ナシ缶	御飯 揚肉団子のスープ煮 切干大根海苔ナムル キムチ漬け スイートパイン	シーフードカレー カニ棒胡麻酢和え いちごゼリー	御飯 野菜たっぷりチャプチェ 人参のさっぱりナムル チンゲンサイ中華卵スープ みかん缶	御飯 さかなハンバーグ マカロニサラダ 野菜のカレースープ ヨーグルト	わかめごはん ササミのピーンス煮込み フロッコリの胡麻サラダ ポタージュスープ 白桃缶
	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
朝食	ヨモギロール 大豆のサワーサラダ ミルクティー	御飯 里芋とひじきの煮物 玉葱の味噌汁 ゆかりふりかけ	チーズロール 目玉焼き ミルクココア ヨーグルト	御飯 切干大根煮物 南瓜の味噌汁 昆布つくだ煮	食パン・いちごジャム チンゲン菜のスクランブル 牛乳	御飯 豆腐煮物 玉葱の味噌汁 ふりかけ	黒糖ロール ほうれん草のソー カフェオレ ヨーグルト
昼食	御飯 アジのカレー風味揚げ いかきゅうりサラダ 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	◎A) 牛肉のしぐれ煮 牛肉のしぐれ煮 ◎B) 鶏肉の南部焼き 鶏肉の南部焼き ◎共通料理◎ 御飯 小松菜からしあえ メークと海苔の味噌汁 ラムネゼリー	御飯 豆腐ステーキ肉味噌かけ 胡瓜とエノキの酢の物 飛鳥汁 スイートパイン	御飯 いり鶏 キャベツの酢みそアエ 豆腐のすまし汁 季節の和菓子	コーンまぜごはん 鶏のラビゴットソース ジャーマンポテト キャロットポタージュスープ フルーツヨーグルト	御飯 ポークハンバーグ 野菜のザワークラウト風 豆乳スープ キウイゼリー	御飯 しのだ煮 スバサラダ もやしのチリソース風 大根の味噌汁 オレンジ
夕食	御飯 酢豚 茄子の生姜あえ もずくスープ オレンジ	シーフードピラフ 厚揚げ甘酢キャブ煮 レタスと卵のスープ バナナ	御飯 かれないの煮つけ さやいんげんの炒め煮 キャベツの味噌汁 洋ナシ缶	ためき井 さくら漬け 青梗菜のわさびマヨあえ 豚汁 ヤクルト	御飯 カレー風味ポトフ ワカメ胡麻サラダ らっきょう漬 パイン缶	御飯 和風オムレツ風 いんげんみそ和え トロロ昆布のすまし汁 バナナ(1/2)	御飯 赤魚アキアパツツア スパサラダ 野菜のカレースープ マンゴー缶
	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
朝食	レーズンロール 切干大根のナポリタン風 ミルクティー ヨーグルト	御飯 ひじきのいり煮 玉葱の味噌汁 ふりかけ	メロンロール 大豆のサワーサラダ 牛乳 とろけるゼリー	御飯 豆腐の卵トシ メークの味噌汁 スティックのり佃煮	黒ゴマロール ハムとホウレンソウソー ミルクココア ヨーグルト	御飯 大豆と竹輪の五目煮 南瓜の味噌汁 ふりかけ	ヨモギロール コーンスローサラダ ミルクティー ヨーグルト
昼食	たきこみおにぎり じゃがいも入りやきそば ミックスジュース(ミニ) プリン	わかめごはん 鮭のレモンハーブ蒸し マカロニサラダ グリンビースポタージュ ヨーグルト	御飯 豆腐ソシヤーステーキ カレー風味にんじんシリシ かき卵汁 いちごムース	塩ラーメン 肉団子の野菜あんかけ マンゴー缶	御飯 なす肉みそ炒め 絹厚揚げ煮物 きのこ汁 ビタミンゼリー	シーフードピラフ ゴーヤチャンプルー 春雨のスープ バナナ	木の葉丼 みぶな漬け もやしのカレー炒め きのこの味噌汁 スイートパイン
夕食	御飯 飛鳥鍋風 ピーマンのいり煮 みぶな漬け スイートパイン	五目チャーハン ポークシューマイ 春雨のスープ バナナ	豚しょうが丼 インゲン胡麻酢アエ キャベツと海苔の味噌汁 オレンジ	御飯 筑前煮 野菜の昆布和え エノキのすまし汁 ヤクルト	御飯 千種焼き卵(エビ) キャベツの酢の物 白菜の味噌汁 洋ナシ缶	御飯 ふわふわ鶏豆腐 里芋のごまみそ煮 もずくスープ フルーツヨーグルト	御飯 中華風野菜炒め 春雨サラダ チンゲンサイ中華卵スープ みかん缶
	28(月)	29(火)	30(水)				
朝食	ブルーベリージャム食パン キャベツスクランブル カフェオレ	御飯 田舎煮 モヤシの味噌汁 ふりかけ	黒糖ロール カレーソー 牛乳 とろけるゼリー				
昼食	御飯 揚げ鯖のネギソースかけ こんにやくかか煮 トロロ昆布のすまし汁 黄桃缶	◎A) 豚肉の和風マリネ 豚肉の和風マリネ ◎B) 赤魚の中華煮 赤魚の中華煮 ◎共通料理◎ 御飯 切干大根のナポリタン風 小松菜の味噌汁 コーヒーゼリー	御飯 鶏の山賊焼き 三度豆のビーナツあえ 玉葱と海苔の味噌汁 キウイ				
夕食	御飯 豚の肉豆腐 切干大根煮物 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	豆ごはん スパニッシュオムレツ風 いかきゅうりサラダ ポタージュスープ バナナ(1/2)	御飯 アジの南蛮漬け 炒豆腐 飛鳥汁 ヤクルト				

\*都合により献立を変更することがあります。

今月のエネルギー量1944kcal たんぱく質73.0g 脂質47.9g 食塩相当量7.0g