

令和8年6月 献立表

ふれあいの家あすま野

	6月1日(月)	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)
朝食	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン 空豆の洋風煮 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 千切り煮 のり佃煮	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 たくあん	パン キャベツの煮物 バナナ 牛乳
昼食	赤飯 赤魚のおろし煮 吸物 塩昆布和え	御飯 ホキの白醤油焼き 吸物 ごま和え	御飯 ハンバーグ ほうれん草のミルクスープ ブロッコリーのサラダ	里芋と小松菜のカレー マカロニサラダ フルーツヨーグルト 福神漬	御飯 鶏の青じそ炒め あおさと茄子の味噌汁 ほうれん草の昆布茶和え	昆布と梅の炊きこみごはん 鮭の塩焼き けんちん汁 山芋ののり和え ◆梅の日◆
夕食	御飯 回鍋肉 スープ ザーサイ和え	御飯 肉じゃがオムレツ 野菜スープ サラダ	御飯 エビチリ春雨 中華スープ 牛ごぼう金平	御飯 太刀魚の漬焼き スープ 糸こんの卵とし	御飯 鯖の味噌漬焼き 吸物 トマトのなめ茸和え	御飯 くずし豆腐の海鮮煮 味噌汁 もずくの酢の物
	6月7日(日)	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン 卵とブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん
昼食	御飯 煮魚 吸物 オクラサラダ	御飯 サバの塩麹焼き 味噌汁 大根のそぼろ煮	御飯 揚げ里芋の麻婆あんかけ スープ バンサンスー	サンドイッチ クリームシチュー 里芋サラダ	御飯 カレーのトマトソースかけ グリーンピースのポタージュ サラダ	御飯 豚肉と里芋の煮物 吸物 冷奴
夕食	御飯 牛肉の中華炒め スープ 煮豆	御飯 鶏と茄子の甘酢炒め スープ もずくのだし和え	御飯 鮭のポン酢バター焼き ニラたま味噌汁 小松菜のおかか和え	御飯 ホキの竜田焼き 吸物 焼きなすサラダ	御飯 鶏のおろし玉葱炒め スープ さつまいもとりんごの甘煮	御飯 サバの漬焼き みぞれ汁 のりナムル
	6月14日(日)	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン ベイクドエッグ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 のり佃煮	御飯 味噌汁 がんもの煮物 高菜漬	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 胡瓜漬
昼食	うなぎの混ぜ寿司 吸物 南瓜の旨煮 デザート ★父の日★	御飯 焼き魚のなめ茸おろしのせ 鶏とごぼうの味噌汁 サラダ	御飯 ホッケのみりん焼き 吸物 とろろ	ぶっかけ鶏そば じゃが芋のツナ金平 サラダ	ほたて御飯 焼き豆腐のそぼろあんかけ 吸物 深山和え ◆ほたての日◆	御飯 サバの煮付け 吸物 甘夏サラダ
夕食	御飯 煮魚 吸物 だし巻き卵	ポークカレー スパサラダ フルーチェ 福神漬	御飯 鶏肉と大根の甘辛煮 味噌汁 さつまいもサラダ	御飯 鯖の味噌煮 吸物 人参の高菜炒め	御飯 ホキののりマヨ焼き 吸物 切干大根のサラダ	御飯 鶏肉と茄子のトマト煮 野菜スープ サラダ
	6月21日(日)	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)
朝食	御飯 味噌汁 里芋とちくわの鳴門煮 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン じゃが芋のコンソメ煮 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん
昼食	御飯 鶏のおろし玉葱炒め スープ 煮豆	焼肉丼 吸物 焼き茄子のめんつゆ浸し	御飯 鶏肉と野菜のタレ炒め 吸物 オクラのとろろ和え	御飯 ホッケの白醤油焼き 豚汁 卵豆腐のしょうがあんかけ	サンドイッチ ビーフシチュー サラダ	御飯 バーベキューチキン たまごのコンソメスープ サラダ
夕食	御飯 ホキの昆布茶焼き 吸物 空豆のじゃこ煮	御飯 赤魚の梅じそ焼き 吸物 和風ビーフン	御飯 鮭とさつまいものクリーム煮 スープ トマトサラダ	御飯 ポークチャップ コーンスープ ズッキーニのソテー	御飯 赤魚のおろしポン酢のせ 味噌汁 炒り豆腐	えびとトマトのカレー サラダ フルーツヨーグルト 福神漬
	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)			
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン 空豆の洋風煮 バナナ 牛乳			
昼食	御飯 太刀魚のタレ焼き ちゃんこ汁 サラダ	御飯 豚肉と茄子のポン酢炒め とろたまスープ トマトサラダ	御飯 鮭の昆布茶焼き 豆乳スープ 酢味噌和え			
夕食	御飯 鶏肉と麩の親子煮 吸物 辛子和え	御飯 カレーのバター醤油焼き スープ サラダ	御飯 山芋のお好み焼き風 味噌汁 浅漬			