



平成28年6月献立



日	曜日	昼食メニュー	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前おやつ	午後おやつ	
1	水	茹で豚のおかかサラダ、さつま芋の塩バター煮、ひじきご飯、お味噌汁、オレンジ	七分づき米、菜種油、甜菜糖、片栗粉、胡麻油、さつま芋、バター	油揚げ、豚肉、花かつお	ひじき、人参、もやし、水菜、白菜、万能ねぎ、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	(お誕生日会)バナナケーキ	
2	木	黄金カレイの煮付け、豚レバーの甘辛炒め、ご飯、お味噌汁、ヨーグルト	七分づき米、甜菜糖、小麦粉、胡麻油、じゃが芋	鱈、冷凍豚レバー、ヨーグルト	生姜、ワカメ、人参、玉ねぎ、小松菜、しめじ	日替り雑炊又は野菜スープ	素麺	
3	金	豆腐ステーキの肉味噌かけ、牛蒡サラダ、鉄分強化！ふりかけご飯、すまし汁、バナナ	七分づき米、小麦粉、菜種油、甜菜糖、片栗粉、胡麻、マヨネーズ、ソーメン	豆腐、鶏肉	玉ねぎ、グリーンピース、牛蒡、胡瓜、人参、長葱、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	小松菜とツナのおにぎり	
4	土	おまかせメニュー					日替り雑炊又は野菜スープ	おまかせメニュー
5	日	休園日					休園日	休園日
6	月	たっぷり野菜の中華うま煮丼、大豆の甘辛揚げ、お味噌汁、オレンジ	七分づき米、片栗粉、胡麻油、甜菜糖、さつま芋、菜種油	鶏肉、大豆、油揚げ	白菜、長葱、人参、きくらげ、枝豆、牛蒡、ワカメ、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	わかめと胡麻の混ぜご飯	
7	火	豚肉とキャベツの味噌炒め、大根の小エビあんかけ、ご飯、すまし汁、グレープフルーツ	七分づき米、胡麻油、片栗粉	豚肉、素干しエビ	キャベツ、コーン、人参、大根、枝豆、白菜、長葱、グレープフルーツ	日替り雑炊又は野菜スープ	マカロニきなこ	
8	水	秋鮭の和風ステーキ、お豆のチース風味サラダ、ご飯、お味噌汁、バナナ	七分づき米、小麦粉、バター、甜菜糖、菜種油、マヨネーズ、さつま芋	秋鮭、大豆、粉チーズ	生姜、玉ねぎ、インゲン、胡瓜、パプリカ赤、水菜、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	豆乳蒸しパン	
9	木	助宗鱧の和風焼き、厚揚げとじゃが芋の煮物、ご飯、お味噌汁、オレンジ	七分づき米、小麦粉、菜種油、甜菜糖、じゃが芋	助宗鱧、厚揚げ	生姜、大根、人参、グリーンピース、ワカメ、長葱、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	カレーピラフ	
10	金	麻婆豆腐、白菜の磯和え、ご飯、中華スープ、キウイフルーツ	七分づき米、胡麻油、甜菜糖、片栗粉	豚肉、豆腐	生姜、人参、長葱、コウ、白菜、えのき茸、青のり、玉ねぎ、コーン、キウイフルーツ	日替り雑炊又は野菜スープ	おかかおにぎり	
11	土	おまかせメニュー					日替り雑炊又は野菜スープ	おまかせメニュー
12	日	休園日					休園日	休園日
13	月	助宗鱧の竜田揚げ、じゃが芋のトマト煮込み、ご飯、お味噌汁、キウイフルーツ	七分づき米、片栗粉、菜種油、じゃが芋、甜菜糖	助宗鱧、鶏肉	生姜、白菜、人参、グリーンピース、カットトマト缶、玉ねぎ、ワカメ、キウイフルーツ	日替り雑炊又は野菜スープ	梅干しとわかめのおにぎり	
14	火	カレーライス、大根の胡麻ネース'サラダ、スープ、オレンジ	七分づき米、じゃが芋、菜種油、胡麻、甜菜糖、マヨネーズ	豚肉、牛乳	玉ねぎ、人参、大根、枝豆、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	ちりめんお焼き	
15	水	茹で豚のおかかサラダ、さつま芋の塩バター煮、ひじきご飯、お味噌汁、オレンジ	七分づき米、菜種油、甜菜糖、片栗粉、胡麻油、さつま芋、バター	油揚げ、豚肉、花かつお	ひじき、人参、もやし、水菜、白菜、万能ねぎ、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	お芋ドーナツ	
16	木	黄金カレイの煮付け、豚レバーの甘辛炒め、ご飯、お味噌汁、ヨーグルト	七分づき米、甜菜糖、小麦粉、胡麻油、じゃが芋	鱈、冷凍豚レバー、ヨーグルト	生姜、ワカメ、人参、玉ねぎ、小松菜、しめじ	日替り雑炊又は野菜スープ	素麺	
17	金	豆腐ステーキの肉味噌かけ、牛蒡サラダ、鉄分強化！ふりかけご飯、すまし汁、バナナ	七分づき米、小麦粉、菜種油、甜菜糖、片栗粉、胡麻、マヨネーズ、ソーメン	豆腐、鶏肉	玉ねぎ、グリーンピース、牛蒡、胡瓜、人参、長葱、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	小松菜とツナのおにぎり	
18	土	父の日交流会(9:00~10:00)					父の日交流会	父の日交流会
19	日	休園日					休園日	休園日
20	月	たっぷり野菜の中華うま煮丼、大豆の甘辛揚げ、お味噌汁、オレンジ	七分づき米、片栗粉、胡麻油、甜菜糖、さつま芋、菜種油	鶏肉、大豆、油揚げ	白菜、長葱、人参、きくらげ、枝豆、牛蒡、ワカメ、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	わかめと胡麻の混ぜご飯	
21	火	豚肉とキャベツの味噌炒め、大根の小エビあんかけ、ご飯、すまし汁、グレープフルーツ	七分づき米、胡麻油、片栗粉	豚肉、素干しエビ	キャベツ、コーン、人参、大根、枝豆、白菜、長葱、グレープフルーツ	日替り雑炊又は野菜スープ	マカロニきなこ	
22	水	秋鮭の和風ステーキ、お豆のチース風味サラダ、ご飯、お味噌汁、バナナ	七分づき米、小麦粉、バター、甜菜糖、菜種油、マヨネーズ、さつま芋	秋鮭、大豆、粉チーズ	生姜、玉ねぎ、インゲン、胡瓜、パプリカ赤、水菜、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	豆乳蒸しパン	
23	木	助宗鱧の和風焼き、厚揚げとじゃが芋の煮物、ご飯、お味噌汁、オレンジ	七分づき米、小麦粉、菜種油、甜菜糖、じゃが芋	助宗鱧、厚揚げ	生姜、大根、人参、グリーンピース、ワカメ、長葱、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	カレーピラフ	
24	金	麻婆豆腐、白菜の磯和え、ご飯、中華スープ、キウイフルーツ	七分づき米、胡麻油、甜菜糖、片栗粉	豚肉、豆腐	生姜、人参、長葱、コウ、白菜、えのき茸、青のり、玉ねぎ、コーン、キウイフルーツ	日替り雑炊又は野菜スープ	おかかおにぎり	
25	土	おまかせメニュー					日替り雑炊又は野菜スープ	おまかせメニュー
26	日	休園日					休園日	休園日
27	月	助宗鱧の竜田揚げ、じゃが芋のトマト煮込み、ご飯、お味噌汁、キウイフルーツ	七分づき米、片栗粉、菜種油、じゃが芋、甜菜糖	助宗鱧、鶏肉	生姜、白菜、人参、グリーンピース、カットトマト缶、玉ねぎ、ワカメ、キウイフルーツ	日替り雑炊又は野菜スープ	梅干しとわかめのおにぎり	
28	火	カレーライス、大根の胡麻ネース'サラダ、スープ、オレンジ	七分づき米、じゃが芋、菜種油、胡麻、甜菜糖、マヨネーズ	豚肉、牛乳	玉ねぎ、人参、大根、枝豆、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	ちりめんお焼き	
29	水	茹で豚のおかかサラダ、さつま芋の塩バター煮、ひじきご飯、お味噌汁、オレンジ	七分づき米、菜種油、甜菜糖、片栗粉、胡麻油、さつま芋、バター	油揚げ、豚肉、花かつお	ひじき、人参、もやし、水菜、白菜、万能ねぎ、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	お芋ドーナツ	
30	木	黄金カレイの煮付け、豚レバーの甘辛炒め、ご飯、お味噌汁、ヨーグルト	七分づき米、甜菜糖、小麦粉、胡麻油、じゃが芋	鱈、冷凍豚レバー、ヨーグルト	生姜、ワカメ、人参、玉ねぎ、小松菜、しめじ	日替り雑炊又は野菜スープ	素麺	

※赤字は玉子アレルギー除去食材です。