

【6月】普通食献立表

★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

- 皆様に飽きがないよう、おかずの種類を数百種以上取りそろえています。
- 全てのおかずが熟練した調理員の手作りです。
- 100%国内工場出荷ですので、安心・安全です。



高齢者向け配食サービス

	昼食	夕食	昼食	夕食
6月1日	野菜と豚肉のカレー炒め	白身魚の甘酢あん 山芋とアスパラのお浸し	鶏肉ときこのトマト煮	コロッケ 茹でインゲン
6月2日	大根の煮物洋風仕立て	油揚げの玉子炒め	小松菜の辛子和え	キャベツの旨味ソースかけ
6月3日	炒り鶏	ラタトゥイユ	厚揚げの五目あんかけ	味噌田菜
6月4日	豆腐の煮やっこ	しっとり卵の花	さつま芋の甘露煮	ほうれん草の磯辺和え
6月5日	筍と鶏肉のクリーム煮	豚肉と野菜のおろしポン酢	海鮮チリソース炒め	鶏の照焼き
6月6日	白菜の錦和え	きんぴら蓮根	大豆サラダ	ひじき煮
6月7日	野菜の味噌炒め	鶏挽き肉と大豆の含め煮	さつま芋の煮しめ	里芋としめじの煮物
6月8日	小松菜とザーサイの炒め物	ピーマンと竹の子の炒め物	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	ナスとイタリアン野菜の塩炒め
6月9日	ツナオムレツ	豚キムチ鍋風	豚肉と筍のネギ塩炒め	パサのレモンペッパー焼き
6月10日	五目野菜の甘酢和え	オクラとコーンのおろし和え	えのきのおろし和え	人参マリネサラダ
6月11日	ベーコンとたまごサラダ	キャベツと鶏肉の華風炒め	白菜とミンチの中華炒め	厚揚げのそぼろ煮
6月12日	ニラと豚肉の味噌炒め	じゃが芋のおかか煮	切り昆布とさつま揚げの煮もの	中華うま煮炒め
6月13日	二色和え			ほうれん草のナムル
6月14日	チキンカレー	あじフライ	豚肉とナスの味噌炒め	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ
6月15日	竹の子と人参のおかか煮	大豆のオリーブ炒め	カリフラワーのレモンマリネ	ピーマンとナスの炒め物
6月16日	浅炊ふき	南瓜のいとこ煮(30g)	中華風鶏きんぴら	カニ風味サラダ
6月17日		チャーシュー野菜炒め	チンゲン菜のツナ和え	すき焼き風煮
6月18日		ほうれん草のピーナッツ和え		竹輪と野菜の胡麻よごし
6月19日	サバの甘酢あん風	チキンスターキ(トマトソース)	トマトオムレツ	鶏唐揚げのチリソース掛け
6月20日	きのこ生姜炒め	サウザンサラダ	きのこのバター醤油炒め	牛蒡の当座煮
6月21日	シューマイ	さつま芋のバター炒め	ほうれん草とタコのにんにく和え	ツナのあっさり煮
6月22日	肉じゃが	貝と青菜の刻み炒め	マーボー豆腐	カレー風味ソテー
6月23日	和風りぼんバスタ	蓮根の梅和え	ジャーマンポテト	中華風もやし炒め
6月24日	牛肉と野菜のオイスター炒め	和風ハンバーグ	赤魚の塩焼き	牛すきやき(并)
6月25日	冬瓜の煮物【6月-9月限定】	白菜の中華マリネ	しば漬	青菜のナムル
6月26日	海鮮ビーフン炒め	きんぴらごぼう	茄子の胡麻みぞれ和え	鶏ゴボウ
6月27日	タラモサラダ	親子煮	わかめと水くわいの酢の物	大根さくら漬
6月28日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	牛肉とブロッコリーのクリーム煮	豚肉の甘辛炒め	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き
6月29日	パンプキンサラダ	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮	キャベツとツナのレモン和え	ミックスビーンズ
6月30日	茄子とオクラのトマトソース煮	野菜のごま味噌煮	根菜のカボナータ風	あさりじゃが芋のクリーム煮
6月31日	三色酢味噌和え	コーンと玉葱のおかか炒め	チンゲン菜の煮浸し	ごぼうサラダ

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
6月1日	肉豆腐 カリフラワーとブロッコリーの冷菜【6-9月限定】	若鶏の利休焼き もやしのナムル インゲンのピーナッツ和え	6月2日 アジの塩焼き 大根漬 どり辛こんにゃく	6月2日 ピーマンと豚肉の塩レモン炒め【6月-9月限定】 じゃが芋のマーボー炒め	6月2日 サワラのガリバタ醤油焼き 大根なます 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮	6月2日 鶏のさっぱりお酢煮 ジャーマンポテト
5日	鶏団子の炊き合わせ 白菜の煮浸し	おでん風煮物 りぼんパスタのペペロン風	2日 豚バラ肉と根菜の味噌煮 ほうれん草のおひたし	2日 茄子と厚揚げの照り炒め インゲンの胡麻和え	9日 豆腐のチャンプルー チンゲン菜とコーンの中華炒め	9日 豚肉と玉葱の味噌炒め ひじき入り白和え
6月1日	ホイコーロー 彩りしんじょう	えび入りカツ インゲンの利休和え 大豆五目煮	6月2日 鶏肉の山賊焼き 蒟蒻と落のきやら煮 芋餡かけ	6月2日 豚肉と彩り野菜の柚子風味 味噌風味きんぴらごぼう	6月3日 油淋鶏 ブロッコリーと人参のソテー	6月3日 ほうれん草オムレツ 枝豆とカニカマの煮物
6日	あざりとほうれん草の玉子とじ 蓮根の胡麻和え	南瓜のほっこり煮 きのこのおひたし	3日 肉野菜炒め ワカメのゴマ風味炒め	3日 味噌風味きんぴらごぼう 牛肉入り野菜の甘辛煮 マカロニサラダ	3日 りぼんパスタのペペロン風 ポークチャップ ツナのあざり煮	0日 温野菜サラダ ソーセージのポフ風 すき昆布煮
6月1日	鶏肉と里芋のカレー煮 小松菜と油揚げの煮浸し きのこの炒り豆腐 ワカメとカニカマのゴマ風味	洋風ロールキャベツ(トマトソース) ブロッコリーソテー エノキ茸の煮浸し がんもの含め煮 さつまいもサラダ	6月2日 牛肉のトマト煮 濃厚ポテトサラダ はんぺんと野菜の田舎煮 4日 蒸し鶏と茄子の味噌和え	6月2日 鶏団子の酢豚風 ひじきと大豆の煮物 野菜のバジル炒め ほうれん草のツナ和え		
6月1日	サワラの煮付け 山芋とアスパラのお浸し マカロニマリネサラダ 8日 鶏大豆の和風トマト煮 こんにゃくきんぴら	豚肉の中華風どり辛炒め 白菜の生姜和え 田舎煮 ピーマンと竹の子の炒め物	6月2日 鶏肉とナッツのチリソース 若竹煮 炒り豆腐 ズッキーニのみぞれ和え	6月2日 豚肉と青菜のたまご炒め 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪) 鶏じゃが 小松菜のおかか和え		
6月1日	韓国風焼肉炒め 里芋のそぼろあんかけ けんちん煮 小松菜の菜種和え	八宝菜 キャベツのコールスローサラダ 豚肉とこんにゃく炒め 三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)	6月2日 ポークトマト煮 じゃがバター 6日 茄子とこんにゃくの煮浸し 青物の昆布灸	6月2日 メバルの昆布煮 キャベツと油揚げの煮浸し シュルマカロニサラダ マーボー春雨 ほうれん草の磯辺和え		
6月2日	ハンバーグオニオンソース ベジタブルソテー ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ 豆腐の和風煮 ワカメの酢の物	牛肉とエリンギの玉子炒め 南瓜煮 イカと大根の炒め煮 インゲンと豚肉炒め	6月2日 鶏肉とキャベツの味噌炒め 切干大根の酢の物 7日 あざりと玉葱のワイン蒸し 玉子と夏野菜含め煮【6月-9月限定】	6月2日 男爵和風酢豚 白菜の炒め漬け 豆腐と春雨の旨煮 キャベツのレモン酢和え		
6月2日	白菜と豚肉のうま煮 蓮根のレモン酢漬け 糸コンと鶏肉の煮物 コーンとツナのサラダ	白身魚フライ 大豆のオリーブ炒め 切干大根煮 海老の和風玉子とじ オクラと昆布のたくあんちらし	6月2日 ハンバーグデミグラスソース 茹でブロッコリー ワカメとカニカマの酢の物 8日 ビーフンの塩炒め 落とアスパラの温サラダ	6月2日 ポークカレー 青菜のソテー 福神漬		

