

# 2021年 6月献立表

		日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食				パン食 コーンスープ パイナップル	パン食 温野菜サラダ バナナ	パン食 クリームチャウダー みかん	パン食 スクランブルエッグ 白桃	パン食 野菜スープ バナナ チーズ
昼食				軟飯 擬製豆腐 大根の炒り煮 味噌汁 漬物	軟飯 カレイのタルタルソース焼き ぜんまいの煮物 味噌汁	わかめ御飯 かきあげ しろなの酢味噌和え すまし汁	軟飯 赤魚の照り煮 豆腐田楽 春雨スープ	軟飯 さわらの香味焼き トマトサラダ 味噌汁
おやつ				蒸しケーキ(紫芋) ほうじ茶	どら焼き(抹茶あん) ほうじ茶	レモンケーキ 紅茶	もみじ饅頭 ほうじ茶	メープルブチケーキ 紅茶
夕食				軟飯 くず鶏 ほうれん草のごま味噌和え さつまいもの煮物	軟飯 野菜炒め もやしの胡麻酢和え 煮あわせ ふりかけ	軟飯 鮭のレモン蒸し 蓮根きんぴら 冷奴 漬物	軟飯 タンドリーチキン 胡瓜の酢の物 焼き茄子 漬物	軟飯 おでん 白菜の和え物 フルーツ 漬物
朝食	6	7	8	9	10	11	12	
朝食	パン食 コーンスープ 黄桃	パン食 炒め物 フルーツポンチ	パン食 野菜スープ パイナップル	パン食 野菜炒め フルーツ	パン食 玉子スープ みかん	パン食 炒め物 白桃	パン食 コンソメスープ バナナ	
昼食	軟飯 卵の流し焼き きんぴら もずく	軟飯 ミンチカツ サラダ 豆腐あんかけ	軟飯 酢鶏 ビーフソテー フルーツ 漬物	散らし寿司 ふきの味噌和え すまし汁 ゼリー	軟飯 鯛の煮付け ほうれん草のナムル すまし汁 漬物	軟飯 シーフードシチュー もやしの梅肉和え フルーツ 佃煮	軟飯 白身魚の竜田揚げ 豆腐のあんかけ 小松菜の菜種和え	
おやつ	クレープ(バニラ) ほうじ茶	バームクーヘン(チョコ) 紅茶	リングドーナツ(プレーン) 紅茶	ミルクケーキ 紅茶	鯛饅頭(カスタード) ほうじ茶	シュークリーム(バニラ) 紅茶	ドームケーキ(こしあん) ほうじ茶	
夕食	軟飯 白身魚のおろし煮 豆腐の味噌かけ 菜の花の辛し和え	軟飯 炊き合わせ ほうれん草の錦糸かけ ワカメスープ	軟飯 鯖の照り焼き 南瓜の煮合わせ 大豆サラダ	軟飯 白身魚の南部揚げ 肉じゃが 焼き茄子	軟飯 冷しゃぶ風 チャーレン豆腐 白菜のゆず香和え	軟飯 チンジャオロース カリフラワーのごま酢和え 冬瓜スープ	軟飯 オムレツ ほうれん草のお浸し 味噌汁	
朝食	13	14	15	16	17	18	19	
朝食	パン食 サラダ 黄桃	パン食 スクランブルエッグ フルーツポンチ	パン食 ミネストローネ パイナップル	パン食 炒め物 バナナ	パン食 オムレツ みかん	パン食 クリームチャウダー 白桃	パン食 野菜炒め バナナ	
昼食	おにぎり とろろそば 豆腐の味噌かけ フルーツ	軟飯 唐揚げ ひじきの炒り煮 味噌汁	軟飯 カレーライス 豆腐サラダ ヨーグルト 福神漬け	軟飯 鮭の塩焼き 茄子の炒め煮 味噌汁	軟飯 筑前煮 白菜のゆず香和え 赤だし 漬物	軟飯 わかさぎの南蛮漬け ほうれん草のナムル すまし汁	軟飯 鱈の卸し煮 中華風冷奴 しろなの酢味噌和え	
おやつ	焼きドーナツ(豆乳) 紅茶	どら焼き(カスタード) ほうじ茶	レモンケーキ 紅茶	クレープ(バニラ) ほうじ茶	シュークリーム(チョコ) 紅茶	ケーキ ほうじ茶	蒸しケーキ(ミルク) ほうじ茶	
夕食	軟飯 鯖の生姜焼き オクラの和え物 茶碗蒸し 漬物	軟飯 カレイの磯辺焼き 炊き合わせ サラダ	軟飯 エビ玉 大根生酢 しろなの煮びたし のり佃煮	軟飯 煮込みハンバーグ 煮合わせ 春雨の中華和え	軟飯 鯖の西京焼き もやしのごま酢和え 南瓜のくずあんかけ フルーツ	軟飯 豚肉のケチャップ煮 サラダ とろろ芋	軟飯 つくね煮 白菜のポン酢和え かき玉汁 漬物	
朝食	20	21	22	23	24	25	26	
朝食	パン食 コーンスープ 黄桃	パン食 サラダ フルーツポンチ	パン食 ミネストローネ パイナップル	パン食 野菜炒め バナナ	パン食 玉子スープ みかん	パン食 サラダ 白桃	パン食 クリームチャウダー バナナ	
昼食	深川飯 豚肉の南部焼き 長芋の酢の物 赤だし	軟飯 牛肉のスタミナ焼き 冬瓜のくずあんかけ 味噌汁 フルーツ	軟飯 鯖の煮付け 白菜の玉子とじ サラダ	軟飯 すずきの香味焼き 肉豆腐 しろなの煮浸し フルーツ	軟飯 中華丼 胡瓜のおろし和え すまし汁 フルーツ	軟飯 鶏肉のごまだれかけ 筍の炒り煮 味噌汁 フルーツ	軟飯 豚肉のマーマレード煮 ひじきの煮付け 真砂和え	
おやつ	鯛饅頭 ほうじ茶	ミルクケーキ 紅茶	ドームケーキ(チョコ) ほうじ茶	リングドーナツ(チョコ) 紅茶	バームクーヘン(プレーン) 紅茶	メープルブチケーキ 紅茶	どら焼き(こしあん) ほうじ茶	
夕食	軟飯 出し巻き玉子 盛り合わせサラダ ひじきの炒め煮	軟飯 赤魚のホワイトソースかけ しろなのごま和え 炊き合わせ	軟飯 ヒレカツ オクラの和え物 味噌汁 漬物	軟飯 味噌田楽 菜の花の和え物 すまし汁 漬物	軟飯 鮭のレモン蒸し 肉じゃが 冬瓜のくず煮 漬物	軟飯 友禅豆腐 田舎煮 白菜のゆかり和え	軟飯 鯖の香味焼き 茄子の味噌炒め すまし汁	
朝食	27	28	29	30				
朝食	パン食 コーンスープ 黄桃	パン食 スクランブルエッグ フルーツポンチ	パン食 ミネストローネ パイナップル チーズ	パン食 野菜スープ バナナ				
昼食	軟飯 鶏肉の風味焼き 冷奴 味噌汁	おにぎり あんかけうどん 南瓜のおかか煮 ヨーグルト和え	軟飯 鶏の幽庵焼き 里芋のそぼろ煮 焼き茄子 フルーツ	軟飯 鶏肉の照り焼き ジャーマンポテト 茄子の梅肉和え				
おやつ	シュークリーム(抹茶) 紅茶	焼きドーナツ(チョコ) 紅茶	クレープ(バニラ) ほうじ茶	レモンケーキ 紅茶				
夕食	軟飯 エビフライ 含め煮 もやしのナムル 漬物	軟飯 ハンバーグ サラダ 味噌汁	軟飯 豚肉の味噌炒め 玉子豆腐 切り干し大根の煮物 漬物	軟飯 五目玉子蒸し 煮合わせ オクラのかか和え				

食種・食材の都合により内容が異なる場合がございます。ご了承ください。ウエルハウス西宮 栄養科