令和5年6月前半　献立表

社会福祉法人　真寿会

				6月1日（木）	6月2日（金）	6月3日（土）	6月4日（日）
朝				卵雑炊 チンゲン菜とそぼろのソテー フルーツ缶（洋梨）	芋粥 白菜の炒め煮 金時豆	クリームエスカルゴ ウインナーと野菜のポトフ 牛乳 フルーツ缶（マンゴー）	ごはん 大根の炒り煮 すまし汁 ふりかけ（たらこ）
昼				赤飯 鶏肉のケチャップ焼き カリフラワーのごま風味和え フルーツ（パイン） コンソメスープ	ごはん さばの生姜煮 れんこんの甘辛炒め フルーツ缶（ミックス） 味噌汁	担々麺風 豆腐チャンプル 塩だれキャベツ フルーツ缶（りんご）	ごはん 白身魚のタルタルソース焼き ぜんまい煮 フルーツ(オレンジ） 味噌汁
おやつ				さつま芋の蒸しパン	吹雪饅頭	和のパンケーキ（抹茶）	どら焼き（カスタード）
夕				ごはん さわらのポン酢かけ 南瓜の煮物 モロヘイヤのお浸し 豚汁	ごはん 豚肉の塩炒め 大根とちくわの煮物 フルーツ(キウイ） もずく酢	ごはん 鮭のねぎ醤油焼き 冬瓜のおかか煮 畑菜のなめたけ和え わかめ佃煮	ごはん 牛肉ときのこの中華炒め 五目玉子 もやしの和え物 フルーツ缶（黄桃）

	6月5日（月）	6月6日（火）	6月7日（水）	6月8日（木）	6月9日（金）	6月10日（土）	6月11日（日）
朝	鶏雑炊 里芋の揚げ出し フルーツ缶（洋梨）	ごはん 千草焼き 味噌汁 ふりかけ（しそ）	クリームエスカルゴ ベーコンと大豆のトマト煮 牛乳 フルーツ缶（りんご）	かに雑炊 がんもの含め煮 フルーツ缶（マンゴー）	卵雑炊 厚揚げの揚げ出し風 フルーツ缶（ミックス）	クリームパン 大根のポトフ 牛乳 フルーツ缶（洋梨）	ごはん ツナと野菜の炒め煮 味噌汁 ふりかけ（のりたま）
昼	ごはん あじの南蛮漬け ビーフン炒め 冷奴 中華スープ	豚丼 キャベツの塩昆布和え フルーツ（キウイ） すまし汁	ごはん 赤魚の煮つけ 五目おから フルーツ缶（黄桃） 味噌汁	ごはん 豚肉とキャベツの和風コンソメ煮 マカロニサラダ フルーツ缶（白桃） 味噌汁	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼き 茄子のトマト煮 フルーツ（キウイ） コンソメスープ	ごはん さわらの煮つけ ほうれん草としめじのお浸し フルーツ缶（みかん） 味噌汁	夏野菜キーマカレー コールスローサラダ 香の物（福神漬） ヨーグルトデザート
おやつ	ウインナー蒸しパン	ソフトクレープ（バナナ）	ドームケーキ（カスタード）	マーラカオ	赤メロンゼリー	スイスロール（モカ）	いちごゼリー
夕	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き きんぴらごぼ 青菜の和え物 フルーツ（パイン）	ごはん ほっけの漬け焼き 鶏肉と里芋の煮物 フルーツ缶（マンゴー） きゅうりの酢の物	ごはん 鶏肉の竜田揚げ しろなの信田煮 フルーツ（オレンジ） 香の物（青しその実漬け）	ごはん マトウダイの香草焼き 肉じゃが いんげんのごま和え フルーツ（パイン）	ごはん えびと野菜の塩炒め 焼き餃子 チンゲン菜の香味和え 豚汁	ごはん 豚肉のみそ焼き 厚揚げと大根の炒め煮 人参サラダ おぼろ汁	ごはん 鮭の和風ムニエル 里芋と牛肉の煮物 しろなとえびの和え物 フルーツ（パイン）

	6月12日（月）	6月13日（火）	6月14日（水）	6月15日（木）
朝	鶏雑炊 豚肉と茄子の炒め物 フルーツ缶（りんご）	ごはん 大豆五目煮 味噌汁 ふりかけ（たらこ）	あんぱん ツナと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶（洋梨）	卵雑炊 厚揚げの揚げ出し風 金時豆
昼	ごはん さばのみりん焼き 小松菜のなめたけ和え フルーツ缶（マンゴー） 味噌汁	そぼろ散らし寿司 切干大根の炒り煮 フルーツ缶（ミックス） 赤だし汁	ごはん 白身魚の野菜和風グリル添え ほうれん草のごま和え フルーツ缶（りんご） 豚汁	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ フルーツ缶（黄桃） 中華スープ
おやつ	どら焼き（カスタード）	和のパンケーキ（きなこ黒蜜）	さつま芋蒸しパン	洋梨タルト
夕	ごはん ひれかつ 冬瓜の土佐煮 フルーツ（オレンジ） カリフラワーの甘酢漬け	ごはん 黒むつの梅肉焼き れんこんの炒り煮 フルーツ（キウイ） うずら豆	ごはん チーズインハンバーグの野菜ソースがけ マッシュ南瓜 アスパラサラダ コンソメスープ	ごはん ほっけの生姜醤油焼き 冬瓜のそぼろがけ フルーツ(パイン） もずく酢

食中毒に注意しましょう！！

食べ物も触る時は手を洗います！
常温で放置せず冷蔵庫保管します！
生で食べることは控え、中までしっかり火を通します！

これから食中毒の流行りやすい時期に入るので
気を付けましょう！

※献立は一部変更になる場合があります※