

令和7年6月の献立表

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
朝食 夕食 きのこたっぷりチーズオムレツ 中華丼 大根のそぼろ煮 コロッケ添え もやしと人参の胡麻酢和え 豆腐と小松菜の塩ごまあえ ご飯 中華スープ 牛乳 ヨーグルト 果物 緑茶かコーヒー	朝食 夕食 チキン照り焼き(レタス添え) 味噌野菜ラーメン ごぼうサラダ かぼちゃの甘煮 (厳選サラダレシピ18頁) 焼肉 ご飯(小雑魚添え) ヨーグルト 味噌汁(寒天入り) 果物 緑茶かコーヒー	朝食 夕食 牛丼 豚肉と野菜の五目味噌炒め ゴーヤのエッグマヨサラダ レンコンサラダ 果物(厳選サラダレシピ34頁) 焼肉 味噌汁 赤ご飯 (豆腐 わかめ 寒天) 味噌汁(寒天入り) 緑茶かコーヒー ヨーグルト	朝食 夕食 スパゲティー 回鍋肉 なすとミート炒め (厳選定番レシピ48頁) 揚げたてさつまあげ 春菊としめじのおひたし 果物 ご飯 味噌汁(鶏団子入り) 味噌汁(玉ねぎと油揚げ) 緑茶かコーヒー ヨーグルト	朝食 夕食 銀鮭のチーズ焼き とり天丼 セロリとエビサラダ フレッシュサラダ 果物 きんぴらごぼう 白ご飯 (厳選定番レシピ71頁) ひじきと豆腐のスープ ヨーグルト 「厳選スープ」79頁 白菜とえのきの中華風スープ 緑茶かコーヒー 果物	朝食 夕食 白菜とホタテ貝のクリーム煮 汁なしカレーうどん 「人気おかず480品」86頁 (豚ひき肉、玉ねぎ、かいわれ、温泉卵) ミートボール マカロニサラダ 食パン 「厳選サラダ」28頁 牛乳 ヨーグルト 果物 味噌汁 緑茶
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝食 夕食 焼きそば 肉じゃが ちくわとキュウリのサラダ (厳選定番レシピ16頁) (厳選サラダレシピ52頁) 白菜とツナのサラダ 味噌汁(鶏肉団子、寒天入り) (厳選サラダレシピ90頁) 果物 春雨スープ 緑茶かコーヒー ヨーグルト	朝食 夕食 豚肉の生姜焼き ミートソーススマッシュティーベーコンと野菜のソテー ¹ 人参入りだし巻き卵 温野菜サラダ 「人気おかず480品」95頁 (厳選サラダレシピ102頁) (厳選サラダレシピ64頁) 赤ご飯 納豆 春雨スープ 緑茶かコーヒー ヨーグルト	朝食 夕食 ベーコンと野菜のソテー てりまよハンバーグ ブロッコリーと卵サラダ キャベツサラダ オクラと長いもともすくの酢のもの 「人気おかず480品」89頁 食パン 「おいしく作れる和食」139頁 牛乳 あさりと人参のミルクスープ 果物 ヨーグルト 緑茶かコーヒー ご飯	朝食 夕食 鶏肉の照り焼き 豚肉と野菜の塩だれ炒め 大根と椎茸のサラダ ざるうどん 里芋のサラダ 「人気おかず480品」27頁 果物 (厳選サラダレシピ54頁) ご飯 牛乳 ほうれん草のミルクスープ 赤ご飯 ヨーグルト 緑茶かコーヒー ご飯	朝食 夕食 もやしとちんげん菜のひき肉あんかけ 魚の照り焼き 「人気おかず480品」27頁 野菜サラダ(在庫調整) アボカドと豆腐のサラダ 大根とこんにゃくとちくわの煮物 かりかり椎茸載せ香味混ぜご飯 ご飯 「おいしく作れる和食」161頁 味噌汁(寒天 豆腐 ワカメ) 果物 ヨーグルト 中華卵スープ「厳選スープ」68頁	朝食 夕食 チキンとセロリのマスタードサラダ 牡蠣の麻婆豆腐 (厳選サラダレシピ62頁) キャベツとえのきの中華風スープ オムライス 白ご飯 (厳選定番レシピ98頁) 中華スープ(トマトと卵) 牛乳 納豆 果物 ヨーグルト 緑茶
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
朝食 夕食 白身チーズフレイ チンゲン菜と厚揚げの中華炒め ごぼうのカレーマヨサラダ ささみともやしの万能中華だれ 「人気おかず480品」117頁 赤ごはん ご飯 味噌汁(豆苗のかきたま) 白菜と鶏団子スープ ヨーグルト 果物 味噌汁(寒天入り)	朝食 夕食 鰯の味噌煮 鶏肉の唐揚げ (または豚肉と野菜炒め) 野菜サラダ 副菜(コック推薦) さつま揚げの煮物 果物 納豆 ご飯 味噌汁(野菜、鶏肉団子) 味噌汁(寒天入り)	朝食 夕食 ざるそば 牛丼(ジャガイモ入り) (たれ:長いもと醤油) フレッシュ野菜サラダ ウンナー焼き、煮る卵 椎茸とたけのこの煮物 かぼちゃサラダ 味噌汁(玉ねぎ、寒天入り) ご飯 ヨーグルト 果物	朝食 夕食 エビのチリソース 麻婆なすそうめん (厳選定番レシピ50頁) コロッケ添え 椎茸とキュウリサラダ 油揚げと卵の袋煮 (厳選サラダレシピ52頁) あさりのお吸い物 お粥 ヨーグルト (豆腐、カボチャ、サツマイモ入り) 果物	朝食 夕食 こんがり 焼きししゃも miniハンバーグ 大根と鶏肉の煮物 小松菜の和え物 コールスローサラダ きんぴらごぼう 赤ご飯 「定番71頁」 牛乳 ヨーグルト 果物 緑茶かコーヒー 椎茸ごはん	朝食 夕食 ピーマンの肉詰め ハヤシライス レタスとひじきのサラダ 野菜サラダ かぼちゃの煮物 納豆 食パン 牛乳 ほうれん草とちくわのおかか和え 果物 白菜スープ 緑茶かコーヒー ヨーグルト
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝食 夕食 目玉焼き タンメン ウンナーと野菜サラダ 温やっこねぎだれがけ 味噌汁(寒天入り) ささみとキュウリのサラダ 食パン 牛乳 (厳選サラダレシピ61頁) 果物 ヨーグルト 緑茶かコーヒー 味噌汁(椎茸、寒天入り)	朝食 夕食 豚肉の生姜焼き 魚フライ (厳選定番レシピ14頁) *コールソローサラダ*添え コールスローサラダ 厚揚げと大根の煮物 果物 アサリご飯 味噌汁(椎茸、寒天入り)	朝食 夕食 卵炒め飯 若鶏のジューシー唐揚げ 里芋の煮物 レタスサラダ レタスサラダ 人参とひじきの煮物 ヨーグルト 味噌汁(なめこと油揚げ) ごはん 果物 緑茶かコーヒー 味噌汁(もやしとワカメ)	朝食 夕食 ぶり大根 魚の塩焼き (厳選定番レシピ24頁) フレッシュサラダ 茄子炒め 豚こまとゴーヤの生姜しょうゆ炒め 果物 納豆 ご飯 赤ごはん 味噌汁(豆腐 ワカメ 寒天) 緑茶かコーヒー ヨーグルト	朝食 夕食 鮭のムニエル 長崎風ちゃんぽん (厳選定番レシピ36頁) こんにゃくときゅうりの酢味噌和え もやしと油揚げのサラダ 焼肉 (厳選サラダレシピ38頁) ヨーグルト ご飯 白ご飯 味噌汁 果物 プリン 果物 緑茶かコーヒー ヨーグルト	朝食 夕食 オクラとささみの塩昆布あえ 海老団子 ブロッコリーと卵のふわふわマヨ炒め ピーマンとちくわのきんぴら 赤ごはん はんべんとコーンの中華スープ 牛乳 白ご飯 果物 ヨーグルト 緑茶かコーヒー
30日(月)	朝食 夕食 ソーセージとキャベツのマスター炒め 老厨白菜(肉、木耳、白菜、粉丝) さつまいもレモン煮 ロスティ(千切りジャガイモ焼き) 食パン 冷蔵庫在庫調整 牛乳 ご飯 果物 味噌汁(寒天入り) 緑茶かコーヒー ヨーグルト				