

令和7年6月 予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	30						
朝	ごはん みそ汁 白菜 スクランブルエッグ	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁 大根 スクランブル(コン)
昼	ごはん 中華スープ 回鍋肉 サラダ プリン						ごはん みそ汁 魚フライ 鰻の味噌焼き いんげんソテー 牛乳
夕	ごはん けんちん汁 かつ煮 サラダ						ごはん 和風スープ 豚肉おろしソース れんこん金平 おくらおから炒め
	1	2	3	4	5	6	7
朝	ごはん みそ汁 玉ねぎ ウインナー	ごはん みそ汁 かぼちゃ チキンボール	ごはん みそ汁 しめじ 塩ヤキ	ごはん みそ汁 小松菜 ちくわ煮	ごはん みそ汁 里芋 温かいにんじん	ごはん みそ汁 ねぎ しめじ	ごはん みそ汁 豆腐 目玉焼き
昼	ごはん わかめスープ 豚肉ステーキ サラダ プリン	ごはん すまし汁 全卵の黒しょう油煮 コロッキ ほうれん草ごま和 ヨーグルト	ごはん 大豆ごはん 冷し塩干豆腐 牛乳	ごはん ハヤシライス サラダ ヨーグルト	ごはん 豚汁 すまし汁 サラダ プリン	ごはん みそ汁 おびき 甘辛肉団子 牛乳	ごはん みそ汁 チキンねじ巻き ピーナツ和え 牛乳
夕	ごはん コンソメスープ チキンカツ 木のきんぴら スープカレー モロこ	ごはん 和風スープ 味噌豚汁 かき揚げ 酢の物	ごはん てんぷら汁 魚の西京焼き クリームコロッキ にげのこしひき肉	ごはん 和風スープ 魚の甘辛煮 里芋サラダ ゆでたまご	ごはん コンソメスープ チキンのトマト煮 スパゲティ・温野菜 サラダ	ごはん すまし汁 豚肉煮 いかフライ サラダ	ごはん 豚汁 魚のオイル焼き 唐揚げ ちくわと野菜のソテー
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ごはん みそ汁 キャベツ 木耳の肉炒め	ごはん みそ汁 もやし ソーセージエッグ	ごはん みそ汁 はじめ 野菜炒め	ごはん みそ汁 じゃが芋 がんも煮	ごはん みそ汁 ほうれん草 ベーコン	ごはん みそ汁 えのき いんげん	ごはん みそ汁 玉ねぎ オムレツ
昼	ごはん 中華丼 中華スープ サラダ プリン	ごはん 和風スープ 魚の塩焼き きんぴら コロッキ おから ヨーグルト	ごはん まぜごはん 棒状のうどん 牛乳	ごはん 親子丼 みそ汁 サラダ ヨーグルト	ごはん わかめスープ 豚肉炒め サラダ プリン	ごはん みそ汁 魚の味噌揚げ 肉入りきんぴら 牛乳	ごはん みそ汁 ソース焼きそば 揚げ餃子 牛乳
夕	ごはん すまし汁 豚肉ポロポロ炒め 全卵焼き キャベツおから炒め	ごはん 三色そば みそ汁 サラダ	ごはん けんちん汁 豚肉ねじ巻き チマポ 小松菜卵炒め	ごはん 中華スープ 銀魚マヨ ナムル 白菜おから炒め	ごはん 和風スープ 鶏のチヂミ焼き 塩スパ ぶりやきゅうり	ごはん すまし汁 手造りしめじ のり塩ポテト カリフラワーサラダ	ごはん ビビンバ 中華スープ 温かいにんじん サラダ
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ごはん みそ汁 ぶな 肉炒め	ごはん みそ汁 白菜 煮卵	ごはん みそ汁 かぼちゃ 焼魚	ごはん みそ汁 大根 ねぎ玉	ごはん みそ汁 小松菜 わかめ炒め	ごはん みそ汁 里芋 厚揚げ	ごはん みそ汁 豆腐 キャベツ卵炒め
昼	ごはん マカロニ 中華スープ サラダ プリン	ごはん 和風スープ 魚のからあげ いんげんナムル ヨーグルト	ごはん わかめごはん 冷し中華	ごはん キーマカレー サラダ ヨーグルト	ごはん コンソメスープ ポークチャップ サラダ プリン	ごはん みそ汁 照り焼きチキン マカロニサラダ 牛乳	ごはん みそ汁 魚の味噌揚げ れんこんと豆腐 牛乳
夕	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ 揚げいも 旨塩オクラ	ごはん けんちん汁 魚の竜田揚げ 肉と大根の 炒め ほうれん草ソテー	ごはん コンソメ とろろ 高野豆腐煮 海苔サラダ	ごはん にんじんスープ 魚の南蛮煮 甘辛肉団子 スタップカレー おから炒め	ごはん トマトスープ ささみチキンスライス 明太入パザティ ピクルス	ごはん マカロニスープ ポークピカタ じゃーんポテト コールスローサラダ	ごはん 中華スープ 西京焼き しょうまい 小松菜炒め
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ごはん みそ汁 わかめ ウインナーコンソメ	ごはん みそ汁 キャベツ 高野豆腐の卵炒め	ごはん みそ汁 しめじ ぶりやきんぴら	ごはん みそ汁 ねぎ にら玉	ごはん みそ汁 もやし 里芋とほうろ煮	ごはん みそ汁 えのき れんげ煮	ごはん みそ汁 じゃが芋 きんぴら
昼	ごはん すまし汁 肉野菜炒め 揚げにんじん プリン	ごはん コンソメスープ 照り焼きハンバーグ スパゲティ ヨーグルト	ごはん ひびきごはん 冷しわかめ 牛乳	ごはん 肉ごぼうめし 和風スープ サラダ ヨーグルト	ごはん 中華スープ 豚肉中華炒め サラダ プリン	ごはん みそ汁 ミックスフライ カリネ大根煮 牛乳	ごはん みそ汁 豚肉味噌汁 サラダ 牛乳
夕	ごはん 和風スープ 魚の味噌煮 棒状の鶏肉 わかめ炒め	ごはん 中華スープ 青ネギ肉絲 煮しご はまぐし	ごはん わかめスープ ヤンニョムチキン 春雨炒め ぶりやき	ごはん みそ汁 豚肉レンズステーキ ポテトサラダ 木のきんぴら	ごはん 春雨スープ 魚の西京焼 ぶりやき きゅうり漬	ごはん 和風スープ 手造りしめじ はまぐし炒め 酢の物	ごはん 中華スープ 油揚げ 煮しご おくらごま炒め