

2023年6月 特別養護老人ホーム 遊ぶる 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	6月1日	6月2日	6月3日
朝食	ライトワッサン カスタードロール ポテトカップのグラタン 果物（みかん缶） カフェオレ	チョコカスタード 野菜サラダ（青じそドレッシング） 果物（黄桃缶） 牛乳	ミニメロンパン ハニーロール マカロニサラダ 果物（バナナ） ミルクティー	ワッサンデニッシュ オムレツ 果物（パイン缶） 牛乳	レーズンロール 黒糖ロール カニサラダ（マヨネーズ） 果物（みかん缶） ミルクティー	ソフトロール（焼） カスタードロール（焼） さつまいも甘煮 果物（バナナ） 牛乳	雑炊 蒟蒻のみそ炒め 昆布巻 しば漬
昼食	ごはん かき揚げ グリーンピースの卵とじ 菜の花の辛子和え 豆腐と玉ねぎの味噌汁	ごはん 野菜炒め じゃこピーマン 竹輪のごま和え 花麩と露の吸い物	味噌ラーメン エビシウマイ 玉ねぎと胡瓜の中華和え フルーツカクテル	ごはん 鶏肉と野菜の煮込みトマト風味 ツナサラダ 果物（りんご） コンソメスープ（白菜・ハム）	炊き込みごはん 鯖（さば）の塩焼き 炒めビーフン 茄子のごま和え なめこと玉ねぎの味噌汁	ごはん 牛肉の七味焼き ぜんまいの煮物 小松菜のお浸し 長芋のとろろ汁	ごはん カレイの沢煮 蓮根の炒めなます ほうれん草の辛子和え 白菜と舞茸の味噌汁
夕食	ごはん まぐろのお造り 里芋の柚子田楽 オクラのおかか和え 椎茸と白ねぎの吸い物	ごはん すき焼き もやしソテー 小松菜ときのこのお浸し わかめと大根の味噌汁	ごはん すり身団子の煮物 青梗菜と貝柱のうすくす煮 ほうれん草のお浸し きのこスープ	ごはん 鱈（あじ）の照焼 干切大根の煮物 たけのこの木の芽みそあえ 巻き麩とオクラの吸い物	ごはん 豚肉と白菜のポン酢炒め 五目豆 ほうれん草の磯辺和え とろろ汁	ごはん 鯛（たい）の煮付け にら炒め タコの酢の物 じゃが芋と人参の味噌汁	ごはん 豚ヒレの照り焼き 露の土佐煮 胡瓜の浅漬け 花麩と貝割れの吸い物
3時	福茶	バナナケーキ 紅茶	チョコレートムース	ミルクカップケーキ 紅茶	ヨーグルトケーキ 紅茶	黒糖まんじゅう	バナナケーキ 紅茶
朝食	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日
朝食	バターロール イエローロール ウィンナーソテー 果物（黄桃缶） 牛乳	ハニーロール ショコラロール ハムサラダ 果物（パイン缶） 紅茶	Wドッグパン ポテトカップのグラタン 果物（みかん缶） カフェオレ	雑炊 青梗菜の煮浸し かまぼこ 高菜漬	黒糖食パン 野菜サラダ（フリットドレッシング） 果物（バナナ） 牛乳	丸ロール ミニメロンパン 人参のコーン煮 果物（黄桃缶） リンゴジュース	カスタードクリームパン アスパラのツナ和え 果物（パイン缶） 牛乳
昼食	ハヤシライス トマトサラダ（フリットドレッシング） 果物（りんご） コンソメスープ	ごはん 鮭（さけ）の塩焼き 炒り卵の花 春雨の酢の物 かき玉汁	ごはん 麻婆豆腐 アスパラの炒め物 野菜の辛みそ和え 中華スープ（もやし・玉葱）	ホタテと舞茸の炊き込みご飯 鯖（さわら）のおろし蒸し ひじきの五目煮 ほうれん草のわさび和え のっぺい汁	ごはん 牛肉の炒め煮 蓮根のさんびら 長芋となめだけの和え物 椎茸と蒟蒻の味噌汁	ごはん 白身魚の照焼 がんもの詰め煮 榎の甘酢和え 絹さやとじゃが芋の味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 小竹葉豆腐 胡瓜の浅漬け 青梗菜としめじの味噌汁
夕食	ごはん 甘だいのレモン味噌焼き 茄子の炒め物 青梗菜の帆立和え 絹さやと白葱の吸い物	ごはん 鶏肉のきじ焼き 冬瓜の煮物 オクラのおかか和え 巻き麩と春菊の味噌汁	ごはん 鱈（あじ）の煮付け 里芋の緑あんかけ キャベツの浅漬 あさりとみつばの吸い物	ごはん 豚肉と葱の炒め物 茄子のそぼろあん 小松菜のじゃこ和え わかめと玉ねぎの味噌汁	ごはん 鱈（ぶり）の柚子焼き 高野の炊合わせ 大根の梅和え おつゆ麩とふきの吸い物	ごはん ほうれん草中華風炒め 棒々鶏 杏仁フルーツ 中華スープ（人参・玉葱）	ごはん めばるの香味焼き 南瓜のいとこ煮 春菊のごま和え ささみ汁
3時	やわらか水羊羹	日向夏ゼリー	原宿ドッグ（ワッフル） 紅茶	いちごプリン	クリームコンフェ 紅茶	スイートポテト 紅茶	福茶
朝食	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日
朝食	ライトワッサン ミルクパン 人参と三度豆のソテー 果物（みかん缶） 牛乳	お粥 出し巻きたまご 昆布巻 たくあん	ワッサンデニッシュ なすのトマト煮 果物（バナナ） 牛乳	十勝あんパン ポテトサラダ 果物（黄桃缶） カフェオレ	ミニメロンパン カスタードロール さつまいも甘煮 果物（パイン缶） 牛乳	チョコカスタード ビーフンサラダ 果物（みかん缶） オレンジジュース	雑炊 大豆の煮物 しば漬 かまぼこ
昼食	ごはん 鯖（さば）の梅焼き 春菊と竹輪の生姜煮 もずくの酢の物 わかめと巻き麩の吸い物	牛丼 コールスローサラダ 果物（マンゴー） うす揚げともやしの味噌汁	ごはん 鮭（さけ）の香りづけ グリーンピースの卵とじ 青梗菜のじゃこ和え そうめん汁	ごはん 八宝菜 にら玉炒め 榎の梅肉和え 春雨スープ	ごはん カレーごはん カレイのわかめ蒸し 豆腐田楽 小松菜の帆立和え とろろ汁	ごはん 鶏肉のゆうあん焼き ひじきの炒め煮 キャベツおかか和え 白菜と厚揚げの味噌汁	ピラフ エビフライ（タルタルソース） カニサラダ（ごまドレッシング） フルーツカクテル ジャムアップ（白葱・ハム）
夕食	ごはん 鶏もものバジルソテー 粉ふき芋 シーザーサラダ ジャムアップ（椎茸・なめこ）	ごはん 鱈（たら）のごま味噌焼き さんびらごぼう ほうれん草のお浸し あさりと貝割れの吸い物	ごはん 鶏唐揚げ 筍の土佐煮 うさく 南瓜と玉葱の味噌汁	ごはん 鱈（あじ）の辛み焼 炒り卵の花 トマトのおろし和え なめことオクラの味噌汁	ごはん 干草焼き（あんかけ） 牛肉のしぐれ煮 ほうれん草の磯辺和え キャベツと人参の味噌汁	ごはん 鯖（さば）の味噌煮 じゃこピーマン 長芋のわさび醤油かけ 巻き麩と大根の吸い物	ごはん ミルフィーユ風とんかつ 青梗菜の煮浸し わかめの酢の物 豆腐としめじの吸い物
3時	マドレーヌ 紅茶	ココアワッフル カフェオレ	塩まんじゅう	プチクレープ 紅茶	マロンケーキ 紅茶	抹茶饅頭	ドーナツ ミルクティー
朝食	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日
朝食	ミルクパン 黒糖ロール ウィンナーソテー 果物（黄桃缶） 牛乳	カスタードロール バターロール 人参のコーン煮 果物（バナナ） 牛乳	丸ロール レーズンロール 野菜のスープ煮 果物（パイン缶） ミルクティー	黒糖食パン コーンサラダ 果物（みかん缶） カフェオレ	雑炊 白滝の有馬煮 白大豆 高菜漬	イエローロール ショコラロール ポテトサラダ 果物（バナナ） 牛乳	ハニーロール レーズンロール スクランブルエッグ 果物（黄桃缶） 牛乳
昼食	ごはん すき焼き 田舎煮 ほうれん草のわさび和え オクラともやしの味噌汁	ごはん 鮭（さけ）のムニエル ジャーマンポテト 杏仁フルーツ グリーンスープ	ごはん カレーライス ツナサラダ 果物（メロン） コンソメスープ	ごはん 鯖（さわら）のカレーフライ アスパラの炒め物 シーザーサラダ わかめスープ	ごはん 焼肉 グリーンピースの卵とじ 青梗菜の辛子和え そうめん汁	ごはん 炊き込みごはん 鱈（ぶり）の生姜焼き 豆腐のあんかけ 春菊のじゃこ和え 白菜と人参の味噌汁	ごはん 焼き鳥風ねぎま 五目豆 春雨の酢の物 とろろ汁
夕食	ごはん 赤魚の煮付け 南瓜のそぼろあんかけ 胡瓜の浅漬け みつばと麩の吸い物	ごはん 鶏肉の梅焼き 三色さんびら 小松菜のお浸し わかめと榎の味噌汁	ごはん ほっけの塩焼き ぜんまいの煮物 ほうれん草のごま和え じゃが芋と絹さやの味噌汁	ごはん 豚肉となすの利久煮 里芋の緑あんかけ もずくの酢の物 花麩と貝割れの吸い物	ごはん 白身魚の黄金焼き ほうれん草の炒め物 長芋となめだけの和え物 にらともやしの味噌汁	ごはん 南瓜の宝来揚げ 露の土佐煮 小松菜のごまみそあえ オクラと白ねぎの吸い物	ごはん 野菜炒め 茄子のそぼろあん 長芋の醤油焼き 巻き麩と榎の味噌汁
3時	ゆずまんじゅう	イチゴムース	しっとりちはみつケーキ 紅茶	利久饅頭	切タルト	メロンムース	田舎饅頭
朝食	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日	
朝食	Wドッグパン じゃが芋のカレーいため 果物（パイン缶） ミルクティー	ミニメロンパン バターロール コールスローサラダ 果物（みかん缶） 牛乳	お粥 ひじきれんこん 鰯の香梅煮 たくあん	ライトワッサン カスタードロール オムレツ 果物（黄桃缶） リンゴジュース	ミニメロンパン 黒糖ロール 野菜サラダ（青じそドレッシング） 果物（バナナ） 牛乳	チョコカスタード マカロニサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	
昼食	ごはん カレイの香りづけ 里芋の柚子田楽 三度豆のごま和え かき玉汁	ごはん 肉じゃが 茄子の炒め物 アスパラとトマトの中華風和え ほうれん草とうす揚げの味噌汁	ごはん 鯖（さわら）の南部焼き えびの中華炒め 青梗菜のわさび和え 貝割れと舞茸の吸い物	ごはん きつねうどん 炊き込みごはん 白菜の浅漬 果物（りんご）	ごはん 鮭（さけ）の酒蒸し がんもの炊き合わせ 小松菜の磯辺和え 豚汁	ごはん 鶏肉の照煮 冬瓜の煮物 ほうれん草の辛子和え 豆腐とうす揚げの味噌汁	
夕食	ごはん 豆腐と豚肉のうま煮 炒めビーフン 野菜の辛みそ和え わかめスープ	ごはん 鯉（かつお）のたたき 炒り卵の花 白菜とキノコのお浸し あさりと絹さやの吸い物	ごはん 蒸し鶏 南瓜のいとこ煮 オクラのおかか和え 豆腐と玉ねぎの味噌汁	ごはん 鯖（さば）の味噌煮 田舎煮 榎の甘酢和え 麩と露の吸い物	ごはん 麻婆なす 青梗菜と貝柱のうすくす煮 アスパラときのこの中華和え 中華スープ（人参・玉葱）	ごはん 鱈（あじ）の梅焼き 干切大根の煮物 春菊のお浸し 長芋のとろろ汁	
3時	福茶	やわらか水羊羹	チョコレートムース	ミルクカップケーキ 紅茶	パイまんじゅう	ハウムクーヘン 紅茶	