

[月間献立表]

2024年 6月 1:常食

管理栄養士名簿登録番号 第一九六〇七二号 伊藤なみ

日	朝食	昼食	夕食	日	朝食	昼食	夕食
1 (土)	ごはん 豆腐チャンプル- ピーマンの生姜ソテー- ほうれん草の和え物- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん みそ汁(わかめ・ねぎ)- メンチカツ・水菜 大根とさくらえびの煮物- 玉ねぎのさっぱりマリネ-	ごはん すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏肉のみぞれ煮- 南瓜とひじきのソテー- オクラのポン酢和え-	8 (土)	ごはん ほうれん草とささみの炒め物- もやしと枝豆のおかか煮- 人参とツナのサラダ- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 鶏肉のデミグラスソース煮込み- 菜の花の味噌炒め- 赤パプリカのツナ和え-	ごはん 中華スープ(ごま・コーン)- 豚肉の旨煮- 焼売 スナックエンドウのナムル-
2 (日)	ごはん スクランブルエッグ- キャベツのソテー- いんげんのレモンサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- 中華スープ(ごま・ねぎ)- 鶏肉のチリソース炒め- 海鮮餃子- 小松菜の塩ナムル-	ごはん みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚肉のみそ山椒煮- 高野豆腐の煮物- カリフラワー和え物-	9 (日)	ごはん 鯖のトマト煮 小松菜とハムの炒め物- ポテトサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん すまし汁(ねぎ・ごま)- 豚とキャベツのバターポン酢煮- 南瓜の煮物- カリフラワーのだし和え	ごはん みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 厚切りハムカツ・添えキャベツ 厚揚げと大根の干しえび煮- 春雨サラダ
3 (月)	ごはん ウインナー(ボイル)- きのこソテー- コーンとじゃがいもサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)-	ラーメン(しょうゆ) 海鮮餃子-	ごはん みそ汁(わかめ・巻き麩)- 鶏肉のごま味噌煮- もやしと厚揚げの和風炒め- ピーマンの塩昆布和え-	10 (月)	ごはん ミートオムレツ- 青梗菜の炒め物- マカロニサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ミートスパゲティ 赤パプリカマリネ	ごはん すまし汁(わかめ・ねぎ)- 筑前煮- 味噌ポテト- 玉ねぎの白だし和え
4 (火)	ごはん 肉団子とほうれん草のとろみ煮- がんもの煮物- 酢の物(もずく・おくら)- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉の旨塩炒め- 大根の煮物(人参)- フロッコリーのツナポン酢和え-	ごはん チキンカレー- いんげんのおかか和え- ゼリー	11 (火)	ごはん ウインナーのソテー- 大豆旨煮 ほうれん草の和え物- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん すまし汁(ねぎ・ごま)- 豚肉のごま味噌煮- ひじきの生姜炒め- キャベツのポン酢和え-	中華スープ(ごま・コーン)- 鶏肉の焼き肉丼・添え水菜 スナックエンドウの錦糸和え-
5 (水)	ごはん 白菜と豚肉の炒め物- 大豆旨煮- 菜の花の和えもの- すまし汁(ねぎ・ごま)-	中華スープ(ごま・ねぎ)- 豚肉ともやしのあんかけ丼- さつま芋のレモン煮 人参と枝豆のおから和え-	ごはん みそ汁(わかめ・ねぎ)- きのこソースハンバーグ- 小松菜とかにかまのバターソテー- ポテトサラダ-	12 (水)	ごはん 人参シリシリ- 大根の煮物 もやしの高菜和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 肉団子の和風あんかけ- 白菜のオイスター炒め- かぼちゃサラダ-	ごはん みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚肉の照り焼き炒め 竹輪の甘辛煮- フロッコリーサラダ-
6 (木)	ごはん ウインナーのトマト煮- ほうれん草のバター炒め- カリフラワーサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん コンソメスープ(MIXベジ)- チキンステーキ・添えジャーマンポテト 白菜のコンソメ煮- 大根のフレンチサラダ-	ごはん コンソメスープ(わかめ・コーン)- 肉団子のホワイトソース煮- いんげんのんにく炒め- キャベツと春雨のマリネ-	13 (木)	食パン- ハムステーキ- パプリカのソテー- 大豆とツナのサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん すまし汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉の生姜焼き・添えキャベツ 大根と人参の煮物- 小松菜のわさび和え-	ごはん みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 白身魚のバター醤油焼き・添えオクラ カニカマ春雨ソテー- 菜の花のサラダ-
7 (金)	ごはん なすみそ炒め- かぼちゃの含め煮- 小松菜の辛し和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏すき- ひじき煮- フロッコリーサラダ-	ごはん みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚キムチ炒め- ピーマンのごま炒め- 青梗菜の中華和え-	14 (金)	ごはん ピーマンと人参のひき肉きんぴら- あさりと白菜の炒め物- スナックエンドウのおかか和え- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ハヤシライス- カリフラワーサラダ- ゼリー	ごはん すまし汁(わかめ・ごま)- 鶏のから揚げ・添え水菜 キャベツの生姜炒め- 玉ねぎのさっぱりサラダ-

日	朝食	昼食	夕食	日	朝食	昼食	夕食
15 (土)	ごはん 大根とオクラのあんかけ・ 大豆旨煮・ 青梗菜のごま和え・ みそ汁(わかめ・巻き麩)・	ごはん みそ汁(ねぎ・巻き麩)・ 豚肉のスタミナ炒め・ うの花・ パプリカのごま和え・	ごはん コンソメスープ(パセリ・わかめ)・ 鶏肉のレモンバター炒め・ じゃがいものツナソテー・ ひじきと枝豆の彩サラダ・	22 (土)	ごはん オムレツ かぼちゃの煮物・ 和風マリネ・ みそ汁(ねぎ・巻き麩)・	ごはん 中華スープ(わかめ・ねぎ)・ 回鍋肉・ ビーフン炒め・ もやしと人参のナムル・	ごはん・ ポークカレー コーンサラダ ゼリー
16 (日)	ごはん スクランブルエッグ・ さつまいものレモン煮・ ほうれん草のさっぱり和え・ コンソメスープ(わかめ・コーン)・	ごはん・ みそ汁(わかめ・巻き麩)・ <small>野菜コロッケ・うずらの卵フライ添えキャベツ</small> いんげんと人参のソテー・ 大根のなめたけ和え・	ごはん みそ汁(わかめ・ねぎ)・ 鶏肉のみぞれ煮・ 春雨の炒め煮・ スナックエンドウのだし和え・	23 (日)	ごはん ハムステーキ・ 白菜とコーンのソテー・ カリフラワーサラダ・ コンソメスープ(パセリ・わかめ)・	ごはん みそ汁(わかめ・ねぎ)・ 鶏じゃが・ 里芋の甘辛照り焼き・ ピーマンの塩昆布和え・	ごはん すまし汁(ごま・巻き麩)・ ビーフコロッケ・キャベツ 厚揚げのみそ煮・ 春雨と枝豆のサラダ・
17 (月)	ごはん クリーム煮・ キャベツのソテー・ マカロニサラダ・ コンソメスープ(MIXベジ)・	そうめん <small>竹輪の磯部天ぷら・塩レモンササミフライ</small> 小松菜のお浸し	ごはん コンソメスープ(パセリ・わかめ)・ トマトチキン煮込み・ ブロッコリーのガーリック炒め・ もやしの塩昆布和え・	24 (月)	ごはん ブロッコリーのソテー・ 南瓜のコンソメ煮・ オクラのレモンサラダ・ コンソメスープ(MIXベジ)・	和風パスタ 大豆とひじきの胡麻マヨ和え・	ごはん みそ汁(わかめ・巻き麩)・ 筑前煮・ キャベツの生姜炒め・ もやしの柚子胡椒和え・
18 (火)	ごはん 肉団子の煮物・ 青梗菜の炒め物・ かぼちゃサラダ・ みそ汁(わかめ・巻き麩)・	ごはん すまし汁(わかめ・ごま)・ 他人丼 ひじきソテー おくらの梅肉和え・	ごはん・ みそ汁(ねぎ・巻き麩)・ 鶏肉のごま照り焼き・ 味噌ポテト・ きのこサラダ・	25 (火)	ごはん なすみそ炒め・ 菜の花煮びたし・ 大豆旨煮 みそ汁(わかめ・ねぎ)・	ごはん コンソメスープ(パセリ・コーン)・ 鶏肉と南瓜のクリーム煮込・ がんも煮・ カリフラワーごまサラダ	ごはん みそ汁(ねぎ・巻き麩)・ 豚カツ卵とじ丼 ほうれん草のおかか和え・
19 (水)	ごはん ひき肉と竹輪の炒め煮・ 白菜のオイスター炒め・ 大根と油揚げの和え物・ みそ汁(わかめ・ねぎ)・	ごはん・ すまし汁(ごま・巻き麩)・ 鶏肉のポン酢炒め・ 大根と厚揚げの煮物・ 小松菜の和え物・	ごはん コンソメスープ(パセリ・わかめ)・ ハンバーグのクリームソースかけ・ ピーマンとなすのごま炒め・ カリフラワーサラダ・	26 (水)	ごはん ウインナーのソテー(キャベツ)・ ブロッコリーのコンソメ煮 にんじんのツナ和え・ みそ汁(わかめ・ねぎ)・	ごはん・ みそ汁(ねぎ・巻き麩)・ 鶏肉の甘辛炒め・ 厚揚げと大根の干しえび煮・ ほうれん草のごま和え・	ごはん すまし汁(ねぎ・ごま)・ 豚肉のみそ山椒煮・ 小松菜のおひたし・ 春雨サラダ・
20 (木)	ごはん ウインナーのトマト煮・ いんげんと人参のソテー・ コールスローサラダ・ コンソメスープ(パセリ・わかめ)・	ごはん・ みそ汁(ねぎ・巻き麩)・ 白身魚のフライ・添えキャベツ 高野豆腐の煮物・ ほうれん草のツナマヨ和え・	ごはん 中華スープ(ごま・コーン)・ 鶏肉のチリソース炒め・ 海鮮チヂミ・ スナックエンドウのナムル・	27 (木)	ごはん 青梗菜とささみの炒め物・ キャベツと大豆のトマト煮・ かにかまブロッコリーサラダ・ コンソメスープ(パセリ・わかめ)・	しめじの混ぜご飯・ すまし汁(わかめ・ねぎ)・ 鯖の生姜煮・添え小松菜 竹輪の甘辛煮・ キャベツのカニ酢和え	ごはん コンソメスープ(MIXベジ)・ 鶏肉のカレー炒め・ じゃがいもとベーコンの塩炒め・ ブロッコリーの梅マヨネーズ和え
21 (金)	ごはん さつま揚げと大根の醤油ソテー・ ジャーマンポテト・ 菜の花の辛し和え・ みそ汁(わかめ・巻き麩)・	ごはん・ すまし汁(わかめ・ごま)・ すき焼き風煮・ インゲンソテー 卵の花	ごはん すまし汁(ごま・巻き麩)・ 豚肉ときこの野菜炒め・ さつま芋のレモン煮 オクラのごま和え・	28 (金)	ごはん ハムステーキ・ 大根と人参の煮物・ コハダと木耳の酢の物 みそ汁(わかめ・ねぎ)・	ごはん みそ汁(ねぎ・巻き麩)・ 豚肉の旨煮・ 揚げなすの甘酢だれ・ 人参と枝豆のおから和え・	ごはん コンソメスープ(わかめ・コーン)・ チーズインハンバーグ・添えフライドポテト チリコンカン・ キャベツのツナ和え・

日	朝食	昼食	夕食	日	朝食	昼食	夕食
29 (土)	ごはん 肉団子の煮物- 南瓜とひじきのソテー- 菜の花の和えもの- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん チキンカレー- 大根のフレンチサラダ- ゼリー	ごはん 中華スープ(わかめ・ごま) - 酢豚- 焼き餃子- もやしのおつまみ和え物-				
30 (日)	ごはん オムレツ- パプリカのナポリタン炒め- カリフラワーのマリネ- コンソメスープ(わかめ・コーン)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ) - 野菜コロッケ・鶏天・添えキャベツ 小松菜のオイスター炒め- オクラのボン酢和え-	ごはん みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 鶏肉のスタミナ炒め- ほうれん草と油揚げのだし煮- 白菜のゆかり和え-				