



★令和5年6月 予定献立表 ★

※仕入状況により、メニューを変更する場合があります。



					1日(木曜日)	2日(金曜日)	3日(土曜日)
朝食 昼食 夕食					ご飯 みそ汁 豚バラ肉と人参の塩炒め ツナとほうれん草の玉子とじ	ご飯 みそ汁 チンゲン菜コンビーフ炒め 出し巻き玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 豚肉生姜焼き マカロニ玉子サラダ
					ご飯 みそ汁 鶏肉冬瓜煮 赤魚煮つけ 菜の花おかか和え	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 チキン南蛮 ツナと人参のカイワレ菜和え	ご飯 みそ汁 鶏肉小松菜炒め 白身魚フライ オクラ梅おかか和え
					ご飯 みそ汁 豚バラ肉のごぼう煮 からし菜炒め ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 じゃが芋鶏そぼろ煮 ゴーヤーチャンプルー しめじと胡瓜のカニカマ和え	ご飯 みそ汁 クーブイリチー 炒り豆腐 ツナゴーヤー和え

	4日(日曜日)	5日(月曜日)	6日(火曜日)	7日(水曜日)	8日(木曜日)	9日(金曜日)	10日(土曜日)
朝食 昼食 夕食	ご飯 みそ汁 鶏だんごとキャベツの塩煮 ツナ玉子炒め	ご飯 みそ汁 ガーリックチキン ベーコンと洋風野菜サラダ	ご飯 みそ汁 豚バラ肉とキャベツの塩ガーリック炒め 出し巻き玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 ツナと小松菜の玉子とじ	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 出し巻き玉子 ゆずポン酢	ご飯 みそ汁 豚すき煮 ツナ天津	ご飯 みそ汁 コンビーフと小松菜の玉子とじ 千切りイリチー
	ご飯 みそ汁 筑前煮 イカ天ぷら 菜の花おかか和え	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー 人参シリシリ炒め さつま芋マッシュ	ご飯 みそ汁 チキンカレー 白身魚フライ ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉冬瓜煮 鯖照り煮 卵の花	ご飯 みそ汁 鶏肉からし菜炒め 細切り大根とチキアギ炒め 人参とカイワレ菜のナムル	ご飯 みそ汁 チキンクリーム煮 イカとチンゲン菜炒め 枝豆マッシュ	ご飯 みそ汁 酢豚 ムキエビとブロッコリーの塩炒め 胡瓜とワカメの酢の物
	ご飯 みそ汁 ポークと豆腐のピーマン炒め ほうれん草のほぐしチキン和え かぼちゃ煮	ご飯 みそ汁 フーチャンプルー カニカマ天ぷら きんぴらごぼう	ご飯 みそ汁 ポーク大根煮 揚げシューマイ おろしポン酢 インゲンおかか炒め	ご飯 みそ汁 豚肉ピーマン炒め アーサ玉子焼き 厚揚げ豆腐煮浸し	ご飯 みそ汁 八宝菜 ツナパブリカ炒め ホタテフライ	ご飯 みそ汁 里芋鶏そぼろ煮 赤魚煮つけ ほうれん草とチクワの和え物	ご飯 みそ汁 マーミナーチャンプルー 揚げギョーザ おろしポン酢 ミックスベジタブルソテー

	11日(日曜日)	12日(月曜日)	13日(火曜日)	14日(水曜日)	15日(木曜日)	16日(金曜日)	17日(土曜日)
朝食 昼食 夕食	ご飯 みそ汁 玉子サンドウィッチ ほうれん草クリームスープ ベーコントマトパスタ ブロッコリーポテトサラダ	ご飯 みそ汁 海老豆腐 出し巻き玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 チンジャオロース ベーコンマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 チンゲン菜と肉そぼろの中華煮 出し巻き玉子 ゆずポン酢	ご飯 みそ汁 ゴーヤーコンビーフ炒め 人参とほうれん草のツナ炒め	ご飯 みそ汁 チキンブラウンシチュー 出し巻き玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 玉子コンビーフ炒め
	ご飯 みそ汁 からし菜炒め 白身魚フライ タルタルソース しめじとタスのサラダ	ご飯 みそ汁 ねぎだくチキン 人参シリシリ かぼちゃ煮	ご飯 みそ汁 鶏肉とほうれん草の玉子とじ 鯖照り煮 人参とカイワレ菜のナムル	ご飯 みそ汁 チキンクリーム煮 ムキエビとブロッコリーの塩炒め さつま芋マッシュ	ご飯 みそ汁 フーチバーजूシー みそ汁 豚バラ大根煮 カニカマ天ぷら ツナ菜の花ナムル	ご飯 みそ汁 チキンのウスターソース炒め カレーコロッケ しめじとほうれん草のおかか和え	ご飯 みそ汁 豚生姜焼 ホタテフライ うす揚げと小松菜の和え物
	ご飯 みそ汁 ポークとチンゲン菜の厚揚げ豆腐炒め チクワと菜の花のおかか和え きんぴらごぼう	ご飯 みそ汁 肉味噌キャベツ炒め ツナゴーヤー和え ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 ハムカツ ツナとブロッコリーの彩り炒め 厚揚げ豆腐煮浸し	ご飯 みそ汁 肉豆腐 蒸しシューマイ ミックスベジタブルソテー	ご飯 みそ汁 茄子味噌炒め チキンナゲット オクラ梅おかか和え	ご飯 みそ汁 フーチキナー炒め 人参シリシリ 大豆煮	ご飯 みそ汁 チキンカレー カボチャコロッケ ほうれん草とコーンのソテー

	18日(日曜日)	19日(月曜日)	20日(火曜日)	21日(水曜日)	22日(木曜日)	23日(金曜日)	24日(土曜日)
朝食 昼食 夕食	ご飯 みそ汁 ベーコン小松菜の豆腐炒め チキンマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 肉味噌チンゲン菜炒め 出し巻き玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 ゴーヤーと鶏そぼろ中華炒め スパサラ	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー ベーコンとブロッコリーの玉子サラダ	ご飯 みそ汁 ピーマンと人参のコンビーフ炒め 出し巻き玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 ベーコンと洋風野菜サラダ	ご飯 みそ汁 千切りイリチー 出し巻き玉子 ゆずポン酢
	ご飯 みそ汁 鶏肉煮つけ ツナインゲン炒め かぼちゃ煮	ご飯 みそ汁 ねぎだく豚バラ炒め ムキエビと菜の花炒め ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 チキンケチャップ煮 ほうれん草とコーンのベーコン炒め さつま芋マッシュ	ご飯 みそ汁 鶏肉とゴーヤーの塩ガーリック炒め 白身魚フライ 豆のトマト煮	ご飯 みそ汁 豚バラ冬瓜煮 人参シリシリ 大豆煮	ご飯 みそ汁 キーマカレー 一口豚カツ ミックスベジタブルポテトサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉生姜焼 ツナパブリカ炒め オクラ梅おかか和え
	ご飯 みそ汁 クーブイリチー からし菜炒め きんぴらごぼう	ご飯 みそ汁 ブロッコリーコンビーフ炒め 野菜チキアギの煮浸し 卵の花	ご飯 みそ汁 麻婆茄子 ササミチーズ揚げ ほうれん草白和え	ご飯 みそ汁 ポーク大根煮 鶏むねから揚げ ミックスベジタブルソテー	ご飯 みそ汁 海老豆腐 ツナゴーヤー和え 蒸しシューマイ	ご飯 みそ汁 鶏ごぼう煮 ホタテフライ 菜の花玉子和え	ご飯 みそ汁 ツナ豆腐炒め ほうれん草とベーコンソテー インゲン胡麻和え

	25日(日曜日)	26日(月曜日)	27日(火曜日)	28日(水曜日)	29日(木曜日)	30日(金曜日)	
朝食 昼食 夕食	ご飯 みそ汁 玉子サンドウィッチ マッシュルームスープ マカロニミートソース チキン洋風野菜サラダ	ご飯 みそ汁 ツナピーマン豆腐炒め 出し巻き玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 ほうれん草とコンビーフの玉子とじ チキンマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉玉子とじ ツナとブロッコリーのナムル	ご飯 みそ汁 チンジャオロースー 出し巻き玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 人参シリシリ	
	ご飯 みそ汁 ジャーマンポテト 白身魚フライ ブロッコリー玉子サラダ	ご飯 みそ汁 豚バラ冬瓜煮 人参シリシリ 鯖塩焼	ご飯 みそ汁 豚バラ根菜煮 ムキエビと木の子のガーリック炒め 卵の花	ご飯 みそ汁 もずくの肉そぼろ炒め イカすり身揚げ サツマ芋マッシュ	ご飯 みそ汁 五目チャーハン ねぎスープ 豚バラ白菜中華炒め カニカマ天ぷら ツナブロッコリー和え	ご飯 みそ汁 ポーク野菜炒め 鶏むねから揚げ もずくと胡瓜のしそ和え	
	ご飯 みそ汁 肉だんごの小松菜と厚揚げ豆腐のうま煮 鯖照り煮 ひじき煮	ご飯 みそ汁 チキンとゴーヤーのガーリック炒め 大豆煮 ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 じゃが芋肉そぼろ煮 ツナ小松菜炒め ミックスベジタブルソテー	ご飯 みそ汁 豆腐とほうれん草のベーコン炒め カボチャコロッケ インゲン胡麻和え	ご飯 みそ汁 ゴーヤーコンビーフ炒め ホタテフライ 豆トマト煮	ご飯 みそ汁 チキンブラウンシチュー 野菜コロッケ ブロッコリーおかか和え	