

楠清里苑 2025年6月献立表



	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
01 日	白はんぺんのソテー オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	コーヤチャンプルー れんこんの煮物 わかめのサラダ ご飯 和風スープ	あじの蒲焼き 春雨の炒め物 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁	16 月	ヘーコンと野菜のソテー れんこんサラダ ご飯 味噌汁 漬物	鶏つくね 卵焼きと枝豆 コールスローサラダ ご飯 味噌汁	さばの味噌煮 切干大根の炒め物 ほうれん草の和え物 ご飯 すまし汁
02 月	ヘーコンと野菜のソテー 切干大根の和え物 ご飯 味噌汁 漬物	豆腐の五目うま煮 春巻き ほうれん草とチーズのサラダ ご飯 味噌汁	チキンカレーライス きのこソテー コーンサラダ 福神漬け	17 火	厚揚げの葱ダレ スパゲティサラダ とうもろこしと干しエビのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	白身魚のフライ ジャーマンポテト ひじきのサラダ ご飯 味噌汁	豚肉の山椒焼き 麩の卵とじ おくらのおかか和え ご飯 和風スープ
03 火	厚揚げの煮物 なすのごま和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	さわらの塩麹焼き 鶏レバーの甘辛煮 チンゲン菜のピーナッツ和え ゆかりご飯 味噌汁	ハンバーグ ビーマンソテー 人参サラダ ご飯 コンソメスープ	18 水	炒り卵 オニオンサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	キーマカレー きのこツナの炒め物 ブロッコリーとチーズのサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	いか団子と野菜の中華炒め 大豆の煮物 春雨の中華和え ご飯 中華スープ
04 水	ハムと野菜のソテー スナッペンどうのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	けんちんうどん かぼちゃの煮物 春雨の和え物 フルーツ(洋ナシ缶)	たらものミニエールバター醤油 ひじきと大豆の煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁	19 木	卵の花 チンゲン菜のピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物	たらものタルタル焼き なすの煮びたし 切干大根の和え物 ご飯 味噌汁	鶏肉のスタミナ炒め れんこんの白煮 もやしと豆苗のサラダ ご飯 和風スープ
05 木	卵の花 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物	豚丼 じゃが芋の煮物 黒豆もやしのサラダ 味噌汁	いか団子と野菜の煮物 高野豆腐の卵とじ 小松菜のナムル ご飯 中華スープ	20 金	えび団子の煮物 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	牛肉とごぼうのしぐれ煮 豆腐のかに風味あん ほうれん草の辛子和え ご飯 味噌汁	大豆ミートのハンバーグ ビーマンソテー 白菜のサラダ ご飯 ポタージュスープ
06 金	竹輪のソテー ビーマンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	赤魚の梅おろしがけ なすのそぼろ煮 いんげんの和え物 ご飯 味噌汁	鶏肉のマジックソルトソテー カリフラワーのカレー煮 かぼちゃサラダ ご飯 コンソメスープ	21 土	ウインナーと野菜のカレー煮 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	冷やし中華 かぼちゃの甘辛煮 海藻サラダ フルーツ(バナナ)	ぶりの照り焼き じゃが芋の煮物 いんげんのサラダ ご飯 すまし汁
07 土	炒り卵 人参の和え物 ツナと青菜のお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	厚揚げと野菜の味噌炒め さつま揚げの煮物 ひじきのサラダ ご飯 すまし汁 フルーツ(バナナ)	豚肉の生姜焼き風 切干大根煮 もやしのピリ辛和え ご飯 味噌汁	22 日	ヘーコンと野菜のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	豚肉のブルコギ 竹輪の磯辺揚げ 黒豆もやしのサラダ ご飯 きくらげと卵のスープ	海鮮中華丼 根菜の煮物 スナッペンどうの和風マヨ和え 中華スープ
08 日	ウインナーと野菜のソテー 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	タンドリー風マヨチキン 里芋の煮物 小松菜の和え物 ご飯 中華スープ	アジフライ 豆腐のかに風味あん なすのポン酢和え ご飯 かきたま味噌汁	23 月	ハムと野菜のソテー 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物	さわらのみぞれあんかけ がんもの煮物 チンゲン菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁	鶏団子鍋風 ビーマンのおかか炒め わかめの酢の物 ご飯
09 月	魚肉ソーセージと野菜のクリーム煮 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物	千草焼き 肉じゃが ブロッコリーのごま和え ご飯 味噌汁	鶏肉のトマトソースかけ ほうれん草のソテー マカロニサラダ ご飯 コンソメスープ	24 火	厚揚げの煮物 コールスローサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	木の葉丼 麩と野菜の煮物 おくらと鶏むね肉の和え物 味噌汁 フルーツ(パイン)	麻婆なす かぼちゃの中華煮 ほうれん草のナムル ご飯 中華スープ
10 火	厚揚げの味噌かけ おくらゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	豚肉のガリバタ炒め 根菜の煮物 わかめのサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ(マンゴー缶)	海鮮と春雨の中華煮込み 焼売 切干大根のナムル ご飯 中華スープ	25 水	炒り卵 カリフラワーのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	鶏肉の竜田揚げ ひじきの煮物 もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁	カレーの香味ソースかけ 人参の金平 豆サラダ ご飯 味噌汁
11 水	鶏団子と野菜のカレー炒め もやしのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	メバルの煮付け なすのあんかけ 冷奴 ご飯 味噌汁	ポークチャップ 大豆の煮物 いんげんの和え物 ご飯 味噌汁	26 木	ミートボール 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物	ちゃんぽん風うどん さつま揚げの炒め物 海藻サラダ フルーツ(白桃缶)	厚揚げとツナの炒め物 鶏レバーの甘辛煮 ごぼうサラダ ご飯 味噌汁
12 木	ヘーコンと野菜の洋風煮 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物	鶏肉の香味ソースかけ かぼちゃの甘煮 糖しほり大根 ご飯 味噌汁	厚揚げとひき肉の炒め物 麩と野菜の煮物 ごぼうサラダ ご飯 中華風かきたま汁	27 金	高野豆腐の煮物 なすのごま和え ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	さばの焼き浸し 卵の花 切干大根のサラダ 枝豆ご飯 味噌汁	鶏肉の葱ダレかけ 里芋の煮物 もやしのサラダ ご飯 中華スープ
13 金	ハムと野菜のソテー スナッペンどうのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	卵とじそば 冬瓜の煮物 人参サラダ フルーツ(オレンジ)	ぶりの塩焼き 卵の花 白菜のお浸し ご飯 味噌汁	28 土	ハムと野菜の洋風煮 ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	照り焼きハンバーグ ほうれん草のソテー 糖しほり大根 ご飯 味噌汁	豚玉丼 白菜の煮びたし 春雨の和え物 いか団子汁
14 土	高野豆腐の煮物 なすのピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	あじの南蛮漬け じゃが芋のソテー 黒豆もやしと干しエビの和え物 ご飯 和風スープ	鶏肉の塩昆布炒め さつま揚げの煮物 チンゲン菜のサラダ ご飯 味噌汁	29 日	ウインナーと野菜のソテー いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	鶏肉のオイスター炒め れんこんの煮物 ビーマンのおかか和え ご飯 味噌汁	赤魚の中華煮 厚揚げの味噌かけ マカロニサラダ ご飯 すまし汁
15 日	スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	肉豆腐 大根の煮物 春雨サラダ ご飯 味噌汁	ビビンバ 里芋の煮ころがし わかめの和風マヨ和え 中華スープ	30 月	大豆の煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	夏越ごはん なすのそぼろあん わかめときゅうりの酢の物 トマトと卵のスープ フルーツ(フルーツカクテル)	豚肉の塩ダレ炒め 冬瓜の煮物 冷奴 ご飯 味噌汁

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

