

なてしこ

1週間の献立

2020年



6月3日

～

6月9日

日	3	4	5	6	7	8	9
曜日	水	木	金	土	日	月	火
朝	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	小松菜の煮浸し	厚揚げの煮付け	里芋の煮付け	ひじきの煮付け	切干と大豆の煮付け	かぼちゃの煮付け	じゃが芋の煮っころがし
	副食	かぼちゃサラダ	ポテトソテー	マカロニサラダ	チンゲン菜ソテー	ポテトサラダ	きゃべつソテー
	高菜漬け	フルーツ	金時煮豆	フルーツ	浅漬け	フルーツ	梅干し
昼	飲み物	飲み物	飲み物	飲み物	飲み物	飲み物	飲み物
	主食	鮭の混ぜご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	特別
	カレー南蛮そば	赤魚の和風マリネ	かつおのタタキ	鶏肉ときゃべつの辛味噌炒め	鯛のムニエルネギソースかけ	八宝菜	しらす丼
	切干と大豆の煮付け	舞茸と糸こんにゃくの卵とじ	じゃが芋と空豆の煮付け	しっとり卵の花	茄子とみょうがの煮付け	大根の田舎煮	茶碗蒸し
	副食	ブロッコリーとりんごのサラダ	白菜の辛子和え	茄子とみょうがの酢の物	白菜の磯香和え	もずくとトマトの酢の物	トマトサラダ
夕	ヨーグルト	豚汁	茄子の味噌汁	わかめスープ	赤だし	かき玉スープ	きのこ汁
		キウイフルーツ	オレンジ	ヨーグルト和え	オレンジジュース	バナナ	チョコレートパフェ
	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鯖の生姜煮	豚肉の夏野菜炒め	肉豆腐	鯖の塩焼き	照り焼きハンバーグ	鰯の煮付け	鶏肉のマヨネーズ焼き
	じゃが芋の辛味噌炒め	さつま芋のレモン煮	たらこ炒め	鶏肉と小松菜の炒り煮	ブロッコリーのニンニク炒め	豆腐の辛味噌炒め	白菜の中華炒め
夕	副食	きゃべつの酢の物	大根の酢の物	春雨と錦糸卵の酢の物	冷奴	レタスサラダ	ナムル
	ほうれん草の味噌汁	中華スープ	梅挽	具沢山汁	春雨スープ	団子汁	豆腐スープ

【ひとくちコメント】

特別

の印は特別メニューです

9日の昼食は特別メニューで『しらす丼ご膳』をご用意致します。しらすに花かつお、天かす、ごま、ねぎを混ぜ合わせてから炊き立てご飯の上に載せて、わさびをきかせた醤油ダレをかけて召し上がって頂きます。今年は早い梅雨入りでジメジメした期間が長引くと思います。献立に工夫をし食欲が出るメニュー作りをしたいと思います。

