

6月分

日付	朝食	昼食	夕食
1 9 17 25 日	朝食 A ごはん、おかゆ パン コーンフレーク ジャム、マーガリン 納豆、味付のり、ふりかけ ねぎ卵焼き さつまあげの煮物 焼き魚 ひじきのサラダ 生野菜二種類 漬物二品 味噌汁 スープ	昼食 A 冷やし中華 ナシゴレン カレーライス スイートポテトコロッケ ポークシュウマイ 春雨の酢の物 生野菜二種類 フルーツ 汁物 漬物二品	夕食 A ごはん ゆかりご飯 豚焼肉 レンコンソテー 蓮根磯辺揚げ ソーススパゲティー フライドポテト 冷やっこ 青菜のピーナツ和え 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 はんぺんと椎茸の醤油汁 漬物二品
2 10 18 26 日	朝食 B ごはん、おかゆ パン コーンフレーク ジャム、マーガリン 納豆、味付のり、ふりかけ スクランブルエッグ ウィンナー 焼き魚 切干し大根の煮物 生野菜二種類 味噌汁 スープ 漬物二品	昼食 B 山菜そば ソースかつ丼 カレーライス 椎茸肉詰めフライ 高野豆腐の煮物 マカロニサラダ 生野菜二種類 フルーツ 汁物 漬物二品	夕食 B ごはん、ピラフ ハンバーグデミソース スイートコーンフライ 桜海老とキャベツのペンネパスタ フライドポテト きゅうりと笹かまのわさび和え 玉ねぎと海藻のツナサラダ 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 パンパキンスープ 漬物二品
3 11 19 27 日	朝食 C ごはん、おかゆ パン コーンフレーク ジャム、マーガリン 納豆、味付のり、ふりかけ コンビネーションオムレツ ミートコロッケ 焼き魚 切り昆布の煮物 生野菜二種類 味噌汁 スープ 漬物二品	昼食 C たぬきうどん 牛焼肉丼 カレーライス さんまの竜田揚げ 牛蒡巻の煮物 ブロッコリーのピーナツ和え 生野菜二種類 フルーツ 汁物 漬物二品	夕食 C ごはん、五穀米 焼鳥 ショウロンボウ 小籠包 焼きそば フライドポテト ぜんまいの白和え レタスとじゃこのサラダ 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 そうめん汁 漬物二品
4 12 20 28 日	朝食 D ごはん、おかゆ パン コーンフレーク ジャム、マーガリン 納豆、味付のり、ふりかけ 卵ロール めひかりから揚げ がんもの煮物 キンピラ 金平 牛蒡 生野菜二種類 味噌汁 スープ 漬物二品	昼食 D スパゲティーミートソース 高菜ピラフ カレーライス エビカツ ミックスベジタブルソテー ポテトサラダ 生野菜二種類 フルーツ 汁物 漬物二品	夕食 D ごはん わかめごはん ホイコーロー 回鍋肉 中華春巻き チャプチェ フライドポテト だけのこ土佐煮 おくらごま和え 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 ワンタンスープ 漬物二品
5 13 21 29 日	朝食 A ごはん、おかゆ パン コーンフレーク ジャム、マーガリン 納豆、味付のり、ふりかけ ねぎ卵焼き さつまあげの煮物 焼き魚 ひじきのサラダ 生野菜二種類 味噌汁 スープ 漬物二品	昼食 E 冷たいそば 豚丼 カレーライス 黒はんぺんフライ なすの天ぷら 高野豆腐の煮物 生野菜二種類 フルーツ 汁物 漬物二品	夕食 A ごはん ゆかりご飯 豚焼肉 レンコンソテー 蓮根磯辺揚げ ソーススパゲティー フライドポテト 冷やっこ 青菜のピーナツ和え 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 はんぺんと椎茸の 漬物二品
6 14 22 30 日	朝食 B ごはん、おかゆ パン コーンフレーク ジャム、マーガリン 納豆、味付のり、ふりかけ スクランブルエッグ ウィンナー 焼き魚 切干し大根の煮物 生野菜二種類 味噌汁 スープ 漬物二品	昼食 F 塩ラーメン 麻婆豆腐丼 カレーライス 餃子フライ 大学芋 野菜中華炒め 生野菜二種類 フルーツ 汁物 漬物二品	夕食 B ごはん、ピラフ ハンバーグデミソース スイートコーンフライ 桜海老とキャベツのペンネパスタ フライドポテト きゅうりと笹かまのわさび和え 玉ねぎと海藻のツナサラダ 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 パンパキンスープ 漬物二品
7 15 23 日	朝食 C ごはん、おかゆ パン コーンフレーク ジャム、マーガリン 納豆、味付のり、ふりかけ コンビネーションオムレツ ミートコロッケ 焼き魚 切り昆布の煮物 生野菜二種類 味噌汁 スープ 漬物二品	昼食 G イカトマトスパゲッティー ガバオライス(目玉焼き) カレーライス ハムサラダフライ こひき芋 シーザーサラダ 生野菜二種類 フルーツ 汁物 漬物二品	夕食 C ごはん、五穀米 焼鳥 ショウロンボウ 小籠包 焼きそば フライドポテト ぜんまいの白和え レタスとじゃこのサラダ 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 そうめん汁 漬物二品
8 16 24 日	朝食 D ごはん、おかゆ パン コーンフレーク ジャム、マーガリン 納豆、味付のり、ふりかけ 卵ロール めひかりから揚げ がんもの煮物 キンピラ 金平 牛蒡 生野菜二種類 味噌汁 スープ 漬物二品	昼食 H きつねうどん きのこの卵とじ丼 カレーライス 豚肉のくわ焼き 牛蒡とれんこんの煮物 青菜と海苔おひたし 生野菜二種類 フルーツ 汁物 漬物二品	夕食 D ごはん わかめごはん ホイコーロー 回鍋肉 中華春巻き チャプチェ フライドポテト だけのこ土佐煮 おくらごま和え 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 ワンタンスープ 漬物二品

主=主菜・副=副菜・果=果物・汁=汁物

朝・昼・夕食時 ドレッシング2~3種類又はマヨネーズが出ます。ドリンクバーがあります

株式会社ニッコトラスト