

6月献立予定表



		6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)
昼		ご飯・かき玉汁 マーボー豆腐 青菜の辛子和え 杏仁フルーツ	ご飯・味噌汁 サバの竜田揚げ キャベツの煮浸し 蒸し卵	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き いんげんのごま和え 里芋のそぼろ煮	ご飯・味噌汁 鶏肉の中華炒め 塩昆布和え 牛乳寒天	ご飯・味噌汁 かれいの漬け焼き ぜんまいの和え物 花五目巻き	ご飯・味噌汁 チーズハンバーグ 大豆と豚肉のポトフ風 フルーツヨーグルト
夕		ご飯・味噌汁 赤魚のさっぱりだれ 卵炒め 根菜のカレー煮	ご飯・味噌汁 豚肉の生姜焼き 青菜とツナのサラダ すき昆布煮	ご飯・すまし汁 親子煮 オクラのお浸し 白菜と切り昆布の炒り煮	ご飯・味噌汁 タラの煮付け ジャーマン南瓜 アスパラの和え物	ご飯・味噌汁 メンチカツ フレンチサラダ さつまあげの炒め煮	ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬焼き 青菜の煮浸し ポテトサラダ

	6月7日(日)	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)
昼	ご飯・すまし汁 白身フライの野菜黒酢あん 切干大根煮 菜の花の白和え	ご飯・味噌汁 さわらの西京焼き 筑前煮 卵寒天	ご飯・味噌汁 八宝菜 ツナ和え 果物(マンゴー)	ご飯・味噌汁 ほきの塩焼き 南瓜としのだの煮物 イカと枝豆の酢味噌和え	ご飯・すまし汁 鶏の照り焼き ひじき炒り煮 ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 豚肉と青菜の卵炒め なすのじゃこサラダ 切干大根のコンソメ煮	ご飯・スープ 夏野菜カレー 胡瓜のみそマヨ和え バナナ
夕	ご飯・味噌汁 鶏肉朝鮮焼き マセドアンサラダ 金平ごぼう	ご飯・味噌汁 チキンカツ マーボー春雨 シーザーサラダ	ご飯・かき玉汁 コロッケ ぜんまいの煮物 オーロラサラダ	ご飯・味噌汁 酢豚 菜の花の辛子和え やわらかしゅうまい	ご飯・味噌汁 ホッケの漬け焼き 小松菜のエビ炒め 水菜と山芋のサラダ	ご飯・味噌汁 赤魚の煮付け けんちん炒め 鶏五目豆	ご飯・味噌汁 焼き肉風 大根サラダ じゃがいもの煮物

	6月14日(日)	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)
昼	ご飯・味噌汁 チンジャオロースー 三角いなりの煮物 青菜の磯和え	ご飯・味噌汁 牛肉ポテトコロッケ 白菜とベーコンの旨煮 牛乳寒天	ご飯・味噌汁 春巻き キャベツと竹輪の炒め物 トマトサラダ	ご飯・味噌汁 カレーの漬け焼き けんちん炒め 果物缶	ご飯・スープ 肉団子 マカロニサラダ 大根のカニかまあん	ご飯・かきたま汁 ホイコーロー 焼きなす さつま芋サラダ	ご飯・味噌汁 焼き鮭 卵炒め 青菜と菊のくるみ和え
夕	ご飯・味噌汁 アジの梅煮 マカロニサラダ 炒り卵と菜の花の和え物	ご飯・スープ 鶏ときのこのトマト煮 シーフードサラダ 花野菜のおかか和え	ご飯・味噌汁 鮭の煮付け 揚げ茄子 いんげんサラダ	ご飯・すまし汁 松風焼き 春雨サラダ 里芋の煮物	ご飯・味噌汁 白身フライ ふきと皮揚げの炒め煮 しゅうまい	ご飯・味噌汁 サバの韓国風だれ 海鮮チャブチェ ニラ玉	ご飯・味噌汁 肉じゃが オクラのなめたけ和え 枝豆そぼろ

	6月21日(日)	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)
昼	ご飯・味噌汁 ブリの照り焼き いんげんのさっぱり和え ひじき炒り煮	ご飯・味噌汁 かにたま 青菜の煮浸し 根菜のカレー煮	ご飯・味噌汁 サバ味噌煮 五目和え 果物(オレンジ)	ご飯・スープ(ポテト) アジの生姜焼き チャンプルー風炒め かぼちゃのそぼろ煮	ご飯・すまし汁 鶏の和風野菜あん 厚焼き卵 胡瓜とみかんのなます	ご飯・味噌汁 和風豆腐ハンバーグ リャンパンサンスー 果物	ご飯・味噌汁 エビフライ 葉野菜とイカの炒め物 旬彩焼
夕	ご飯・味噌汁 マーボーなす カニかまのサラダ 厚焼き卵	ご飯・すまし汁 さんまの塩焼き にらともやしの梅和え オクラ山芋	ご飯・味噌汁 カニクリームコロッケ 根菜のコンソメ煮 ごまきゅうり	ご飯・味噌汁 鶏の味噌粕焼き 金平ごぼう ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 とんかつ お浸し 南瓜サラダ	ご飯・味噌汁 赤魚の煮付け 春雨サラダ 鶏五目豆	ご飯・すまし汁 豚肉となすの炒め物 菜の花のおろし和え 大学芋風

	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)
昼	ご飯・味噌汁 筑前煮 チンゲン菜のごま酢和え 炒り卵	ご飯・味噌汁 鶏のネギ味噌焼き 青昆布煮 ごぼうサラダ	ご飯・コーンスープ オムレツ ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁 サバの塩焼き なすのトマト煮 鶏と水菜のポン酢和え	ご飯・味噌汁 ハムカツ 青菜と卵の炒め和え じゃがいもの煮物	ご飯・味噌汁 鶏のから揚げ ひじきの炒り煮 オニオンサラダ



庄内まちづくり協同組合 虹
配食センター味彩
 TEL:24-0010
 FAX:33-8800