

6月献立予定表

	6月1日（日）	6月2日（月）	6月3日（火）	6月4日（水）	6月5日（木）	6月6日（金）	6月7日（土）
昼	ご飯・すまし汁 からあげ ひじき煮 卵サラダ	ご飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 卵炒め 青菜の辛し和え	ご飯・味噌汁 豚肉の中華炒め 塩昆布和え 牛乳寒天	ご飯・味噌汁 おろしハンバーグ 大豆とベーコンのポトフ風 オレンジ	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 鮭の醤油漬け焼き いんげんのごま和え 里芋のそぼろ煮	ご飯・味噌汁 鶏肉照り焼き 高野豆腐の卵とじ 金平ごぼう
夕	ご飯・味噌汁 ホッケの漬け焼き 小松菜のエビ炒め きゅうりと山芋のサラダ	ご飯・かき玉汁 マーボー豆腐 根菜のカレー煮 わかめのシヨウガ醤油和え	ご飯・すまし汁 鱈の煮つけ ジャーマンかぼちゃ アスパラの和え物	ご飯・味噌汁 白身フライ 青菜の煮浸し ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬け焼き ごま豆腐 青菜の生姜和え	ご飯・すまし汁 豚玉煮 オクラのお浸し 白菜と切り昆布の炒り煮	ご飯・すまし汁 白身魚の野菜黒酢あん 切干大根煮 菜の花の白和え

	6月8日（日）	6月9日（月）	6月10日（火）	6月11日（水）	6月12日（木）	6月13日（金）	6月14日（土）
昼	ご飯・味噌汁 さわらの西京焼き 大根とさつま揚げの煮物 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 かれいの漬け焼き ナムル バナナ	ご飯・味噌汁 ほっけの塩焼き マーボー南瓜 おひたし	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・味噌汁 チンジャオロースー マカロニサラダ 青菜の磯和え	ご飯・味噌汁 さばのおろし煮 キャベツの煮浸し 蒸し卵
夕	ご飯・味噌汁 チキンカツ マーボー春雨 煮豆	ご飯・かき玉汁 サバの生姜煮 ぜんまいの煮物 オーロラサラダ	ご飯・すまし汁 松風焼き けんちん風 カブの煮物	ご飯・味噌汁 酢豚 きゅうりと竹輪の辛子マヨ 冷やっこ	ご飯・味噌汁 白身フライ けんちん炒め 鶏五目豆	ご飯・味噌汁 たらの野菜あんかけ 三角いなりの煮物 炒り卵と菜の花の和え物	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

	6月15日（日）	6月16日（月）	6月17日（火）	6月18日（水）	6月19日（木）	6月20日（金）	6月21日（土）
昼	ご飯・味噌汁 クリームコロッケ 白菜とベーコンの旨煮 しゅうまい	ご飯・味噌汁 ぶりの照り焼き いんげんとツナの和え物 ひじき炒り煮	ご飯・味噌汁 メンチカツ キャベツと竹輪の炒め物 カルピス寒天	ご飯・味噌汁 かにたま バンサンシー みかん缶	ご飯・味噌汁 焼き鮭 卵炒め 青菜の胡麻和え	ご飯・スープ 海老カツ 金平ごぼう ポテトサラダ	ご飯・かきたま汁 ホイコーロー ナムル 焼ナス
夕	ご飯・すまし汁 肉団子 卵サラダ おかか和え	ご飯・味噌汁 すき焼き風煮 キャベツのサラダ 厚焼き玉子	ご飯・味噌汁 たらの煮付け 揚げ茄子 いんげんサラダ	ご飯・味噌汁 白身フライ ふきと皮揚げの炒め煮 ニラの和え物	ご飯・味噌汁 肉じゃが オクラのなめたけ和え 卵の花	ご飯・味噌汁 炭火焼ミニ鶏つくね 揚げだし豆腐 おひたし	ご飯・味噌汁 サバのゆず味噌煮 三色炒め 冷やっこ

	6月22日（日）	6月23日（月）	6月24日（火）	6月25日（水）	6月26日（木）	6月27日（金）	6月28日（土）
昼	ご飯・味噌汁 ほっけの漬け焼き ニラともやしの梅和え 根菜のカレー煮	ご飯・味噌汁 鶏の照り焼き リャンパンサンスー 果物缶	ご飯・味噌汁 牛肉コロッケ 葉野菜とイカの炒め物 蒸卵	ご飯・味噌汁 鰯の生姜焼き 五目和え 焼ナス	ご飯・すまし汁 とんかつ ほうれん草のお浸し パンプキンサラダ	ご飯・スープ 夏野菜カレー キャベツのこくみ和え バナナ	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き 筑前煮 チンゲン菜の胡麻酢和え
夕	ご飯・すまし汁 鶏と大根の炒め物 青菜の煮びたし オクラ山芋	ご飯・味噌汁 赤魚の煮つけ 春雨サラダ 鶏五目豆	ご飯・味噌汁 松風焼き キャベツの卸和え 大学芋風	ご飯・味噌汁 エビフライ 根菜のコンソメ煮 ごまきゅうり	ご飯・味噌汁 豚肉となすの炒め物 厚焼き玉子 きゅうりなます	ご飯・味噌汁 八宝菜 餃子 いんげんの煮びたし	ご飯・味噌汁 春巻き キャベツと豆腐のけんちん 鶏と切り干しのポン酢和え

	6月29日（日）	6月30日（月）
昼	ご飯・味噌汁 ハムカツ 青昆布煮 ごぼうサラダ	ご飯・味噌汁 オムレツ スパゲティサラダ ブロッコリーのかにかま和え
夕	ご飯・味噌汁 サバの塩焼き 青菜と卵の炒め和え 里芋の煮物	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

※メニューは食材の仕入れ状況により
変更になる場合がございます。

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