

	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
1(日)	ごはん プレーンオムレツ なす みそいた 茄子の味噌炒め みそしる きぬあ にんじん 味噌汁(絹揚げ・人参)	ごはん イワシの生姜煮(里芋・隠元) レモンドレサラダ(白オ・人参) すましじる 清汁(チンゲン菜・えのき) フルーツ(みかん)	ごはん わふういた ぶたにく にんじん 和風炒め(豚肉・もやし・人参) こうやどうふ わふうに 高野豆腐の和風煮 さつま芋サラダ みそしる ごぼう はくさい 味噌汁(牛蒡・白オ)
2(月)	ごはん ポテトミンチ巻き&トマトスパゲティ だいずに 大豆煮 みそしる な しいたけ 味噌汁(しろ菜・椎茸)	ごはん とりにく や やまいも さい 鶏肉のくわ焼き(山芋・チンゲン菜) だいこん ぶたにく にもの 大根と豚肉の煮物 コールスローサラダ(ブロッコリー) みそしる たまねぎ 味噌汁(玉葱・わかめ)	ごはん しろみぎかな たつ たあ きぬ 白身魚の竜田揚げ(絹さや) れんこん ちくわ きんぴら 蓮根と竹輪の金平 みそしる はくさい だいこんば 味噌汁(白オ・大根葉) フルーツ(マンゴー)
3(火)	こやまがた 小山型パン ようふう ま たまご 洋風だし巻き卵 とうにゅう な 豆乳スープ(しろ菜・ウインナー) ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん シロガネダラの和風バターソテー に だいず コンソメ煮(大豆・ベーコン) パンバンドレサラダ(もやし・平天) みそしる なす ぶ 味噌汁(茄子・麩)	ごはん ぶたにく こうみいた 豚肉の香味炒め(ねぎ) しょうふうや 松風焼き しろ あ こまつな 白ごま和え(小松菜・ちりめん) みそしる あぶらあ にんじん 味噌汁(油揚げ・人参)
4(水)	ごはん チキンナゲット きんぴら 金平ごぼう みそしる そう あさり 味噌汁(ほうれん草・浅利)	ごはん きぬあ た あ にんじん こんぶ 絹揚げの炊き合わせ(人参・昆布) ちゅうかあんいた はくさい とりにく 中華餡炒め(白オ・鶏肉) あまずあ きゅうり 甘酢和え(胡瓜) みそしる さといも だいこんば 味噌汁(里芋・大根葉)	ごはん おろしハンバーグ(ブロッコリー) きんときまめに 金時豆煮 からしあ な あぶらあ 辛子和え(うまい菜・油揚げ) みそしる たまねぎ しいたけ 味噌汁(玉葱・椎茸)
5(木)	ジャムパン こうみ 香味ドレサラダ(カリフラワー) くらむチャウダー(浅利・セロリ) ぎゅうにゅう 牛乳	おにぎり しょうゆ 醤油ラーメン(チャーシュー・もやし) えび 海老シュウマイ いんげん マヨサラダ(隠元・しめじ)	ごはん きば しおや こまつな にんじん 鯖の塩焼き(小松菜・人参) に こまつな ぶたにく サイコロ煮(小松菜・豚肉) みそしる だいこん しろねぎ 味噌汁(大根・白葱) フルーツ(みかん)
6(金)	ごはん ポロニアソーセージ(キャベツ) みそしる いちも にんじん 味噌汁(じゃが芋・人参) フルーツ(バナナ)	ごはん ぎん て に ごもく ばな 銀ひらすの照り煮(五目しんじょ花) う はな 卵の花 あ ゆかり和え(とろろ) みそしる たまねぎ な 味噌汁(玉葱・うまい菜)	ごはん ちぐさむし たけのいんげん 千草蒸(筍・隠元) ごまドレサラダ(ブロッコリー・玉葱) す もずく酢 あか ごぼう あぶらあ 赤だし(牛蒡・油揚げ)
7(土)	しょく 食パン グリルチキン ようふう 洋風スープ(ほうれん草・ウインナー) ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん こうそう こ や ホキの香草パン粉焼き(レタス) さといも に 里芋のそぼろ煮 ようふう ひた はくさい いんげん 洋風お浸し(白オ・隠元) みそしる きぬあ だいこんば 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん やさしいた ぶたにく にんじん 野菜炒め(豚肉・キャベツ・人参) きりぼしだいこん 切干大根 やっこどうふうめ 奴豆腐(梅ダレ) みそしる あさり 味噌汁(浅利・わかめ)

	ちやうしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
8(日)	ごはん ハムチーズピカタ ひじき煮 味噌汁(白オ・油揚げ)	ごはん とりにく しおこうじむ な しいたけ 鶏肉の塩麴蒸し(はたけ菜・椎茸) れんこん ぶたにく い に 蓮根と豚肉の炒り煮 からあ ピリ辛和え(ブロッコリー・人参) みそしる 味噌汁(キャベツ・大根)	ごはん しろみざかな に つ なんきん 白身魚の煮付け(南瓜・オクラ) さい とり チンゲン菜と鶏ミンチの炒め物 みそしる 味噌汁(しめじ・人参) よう フルーツ(洋ナシ・パイ)
9(月)	ごはん ミートオムレツ そぼろ煮(高野豆腐・鶏ミンチ) 味噌汁(もやし・平天)	あじさいず し たまご おおば 紫陽花寿司(卵・いくら・大葉) あ はくさい ゆかり和え(白オ) スパゲティサラダ みそしる しいたけ 味噌汁(椎茸・わかめ)	ごはん りきゅうに ぶたにく だいこん 利休煮(豚肉・大根) な す あ 茄子の揚げびたし わふう あ な 和風和え(うまい菜・なめこ) すましじる ま ぶ 清汁(オクラ・巻き麴)
10(火)	レーズンラウンド 大豆ミートハンバーグ(玉葱・人参) トマトスープ(キャベツ・ベーコン) ぎゅうにゅう 牛乳	チキンカレー ミニオムレツ ヨーグルト和え(フルーツ) つけもの 漬物(らっきょ)	ごはん しろみざかな からあ 白身魚の唐揚げ(レタス) あ りんごドレ和え(ブロッコリー) みそしる たまねぎ な 味噌汁(玉葱・しろ菜) あさづ はくさい 浅漬(白オ)
11(水)	ごはん いそま たまご 磯巻き卵 だいこん きんぴら 大根の金平 みそしる しいたけ みそしる 味噌汁(椎茸・味噌汁)	ごはん ほいこうろう 回鍋肉 ひとくち 一口がんもの煮物 ちゅうか 中華スープ(ザーサイ・蒲鉾) あんにんどうふあん 杏仁豆腐杏ソースがけ	ごはん アブラガレイグリル(はたけ菜・コーン) ふかしじゃが しおこうじ あ 塩麴ドレ和え(もやし・隠元) みそしる 味噌汁(わかめ・人参)
12(木)	ミニ山シュガー て や にくだんご 照り焼き肉団子 とうにゅう 豆乳スープ(セロリ・ウインナー) ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん や なんばんづ 焼きアジの南蛮漬 ひじきと豚肉の炒め煮 ピーナツドレサラダ(キャベツ・コーン) みそしる きぬあ 味噌汁(もやし・絹揚げ)	ごはん む どり ようふうこうみ 蒸し鶏(洋風香味ソース) だいに 大豆煮 マカロニサラダ みそしる なんきん ねぎ 味噌汁(南瓜・葱)
13(金)	ごはん ひんもくぐざい たまごや 5品目具材の玉子焼き やっこどうふ しょうゆ 奴豆腐(醤油) みそしる はくさい な 味噌汁(白オ・うまい菜)	おにぎり あ そ ば かき揚げ蕎麦 れんこん ぶたにく にも 蓮根と豚肉の煮物 ご ま す あ きゅうり 胡麻酢和え(胡瓜)	ごはん ぎゅうにく 牛肉のオイスター炒め なんきん 南瓜のサラダ みそしる しいたけ しろねぎ 味噌汁(椎茸・白葱) よう フルーツ(洋ナシ)
14(土)	メロンパン ようふう 洋風ソテー(カリフラワー・ウインナー) カレースープ(大根・豚肉) ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん とりにく や いんげん 鶏肉のマスタード焼き(隠元・ハム) わふう に 和風煮(キャベツ・ツナ) そう パンバンドレサラダ(ほうれん草) みそしる さといも にんじん 味噌汁(里芋・人参)	ごはん み そ に とうがん きぬ サバの味噌煮(冬瓜・絹さや) とりにく ちゅうかい もやしと鶏肉の中華炒め すましじろたまねぎ 清汁(玉葱・しめじ) もち フルーツ(桃・パイ)

	ちようしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
15(日)	ごはん ぎせいどうふ 擬製豆腐 こんぶ つくだに 昆布の佃煮 みそしる 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	せきはん 赤飯 さしみ も たい え び 刺身盛り(鯛・マグロ・海老) ちやわんむ 茶碗蒸し みそしる あぶらあ 味噌汁(油揚げ) フルーツ(マンゴー)	ごはん ご飯 ぶたにく じょうゆいため 豚肉のバター醤油炒め いか ふくさ 焼き おから あ え(しろ菜・人参) みそしる ねぎ 味噌汁(葱)
16(月)	ごはん ご飯 チキンピカタ(カリフラワー・人参) きぬあ にもの 絹揚げの煮物 みそしる しいたけ にんじん 味噌汁(椎茸・人参)	ごはん ご飯 コロケ&スクランブルエッグ(レタス) しお えだまめ 塩バターソテー(枝豆・ベーコン) ひた ちくわ お浸し(ブロッコリー・竹輪) みそしる しろねぎ 味噌汁(もやし・白葱)	ごはん ご飯 しろみぎかな しょうがに こまつな 白身魚の生姜煮(小松菜・えのき) キャベツ あさり いた もの と浅利の炒め物 おおば だいこん にんじん 大葉ドレサラダ(大根・人参) みそしる ねぎ 味噌汁(ソーメン・葱)
17(火)	チョコツイスト だし巻き卵 ようふう 洋風スープ(うまい菜・鶏肉) ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん ご飯 ホキのようふう グリル焼き(アスパラ) とり 鶏つみれ ツナマヨ あ きゅうり 和え(胡瓜) みそしる とうふ ねぎ 味噌汁(豆腐・葱)	ごはん ご飯 ぶたにく さといも わふうに 豚肉と里芋の和風煮 カニシューマイ ピリ辛 からあ いんげん 和え(隠元・コーン) みそしる ごぼう あぶらあ 味噌汁(牛蒡・油揚げ)
18(水)	ごはん ご飯 ちぐさやき 千草焼 レモンドレサラダ(キャベツ・平天) みそしる さといも 味噌汁(里芋・もやし)	ごはん ご飯 とり からあ 鶏の唐揚げ(ブロッコリー・) だいず にもの 大豆とこんにゃくの煮物 コンソメスープ(セロリ・ベーコン) ヨーグルトマンゴーソースがけ	ごはん ご飯 さんしよになり た あ 三色稲荷の炊き合わせ こまつな いた 小松菜のじゃこ炒め マカロニサラダ みそしる はくさい だいこんば 味噌汁(白オ・大根菜)
19(木)	こくとうしょく 黒糖食パン ようふう 洋風ソテー(チンゲン菜・ウインナー) コンソメスープ(カリフラワー・豚肉) ぎゅうにゅう 牛乳	ハンブルグステーキ弁当 うめ はん 梅ご飯・デミグラスハンバーグ さんびら 金平ごぼう・コールスローサラダ つけもの づ 漬物(しば漬け)・フルーツ(パイン) みそしる だいこん あぶらあ 味噌汁(大根・油揚げ)	ごはん ご飯 あいがも ぎせいどうふ 合鴨スモークスライス&擬製豆腐 なんきん ふく に 南瓜の含め煮 みそしる にんじん 味噌汁(わかめ・人参) たかないた 高菜炒め
20(金)	ごはん ご飯 やさい ま いも 野菜ミンチ巻き(さつま芋) おからサラダ(ブロッコリー・コーン) みそしる はくさい 味噌汁(しめじ・白オ)	ごはん ご飯 しろみぎかな に つ いんげん しいたけ 白身魚の煮付け(隠元・椎茸) キャベツ ぶたにく いた もの と豚肉の炒め物 す み そ あ ねぎ あさり 酢味噌和え(葱・浅利) すましじろかまぼこ たまねぎ 清汁(蒲鉾・玉葱)	ごはん ご飯 とん たまご 豚カツの卵とじ だいこん こ いた もの 大根と小エビの炒め物 あか 赤だし(じゃが芋・白葱) フルーツ(りんご)
21(土)	カスタードパン かにたま 玉 トマトスープ(白オ・鶏肉) ぎゅうにゅう 牛乳	おにぎり きつねうどん さといも に 里芋のそぼろ煮 こうみ だいこん 香味ドレサラダ(大根・ツナ)	ごはん ご飯 あかざかな や 赤魚の焼きびたし ぶたにく わふういた 豚肉の和風炒め ごま どうふ 胡麻豆腐 みそしる きぬあ 味噌汁(キャベツ・絹揚げ)

	ちやうしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
22(日)	ごはん しろみぎかな あ に 白身魚の揚げ煮 ひじき煮 みそしる じゃが芋 人参 味噌汁(じゃが芋・人参)	ごはん む どり あぶら 蒸し鶏(油淋ソース) きりぼしだいこん 切干大根 パンバンドレサラダ(隠元・平天) みそしる あぶらあ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん て に にんじん ふき サバの照り煮(人参・蒔) しお いた はくさい とりにく 塩だしとろみ炒め(白オ・鶏肉) みそしる たまねぎ だいこんば 味噌汁(玉葱・大根菜) フルーツ(桃ミックス)
23(月)	ごはん やさい とうにゆうよ 野菜とわかめの豆乳寄せ だいこん ぶたにく いた もの 大根と豚肉の炒め物 みそしる さといも あさり 味噌汁(里芋・浅利)	しょうけいめし(岐阜県郷土料理) しおこうじや さい ホッケの塩麴焼き(チンゲン菜) ごまドレサラダ(ブロッコリー・コーン) みそしる はくさい 味噌汁(白オ・もやし) フルーツ(りんご)	ごはん にく 肉じゃが いかふくさ焼き ひ とうがん 冷やし冬瓜 みそしる たまご 味噌汁(卵)
24(火)	シュガーコッペパン オレンジチキン コンソメスープ(卵) ぎゅうにゆう 牛乳	サーモン丼 たけのこ い に 筍と蒔の炒り煮 みそしる にんじん 味噌汁(キャベツ・人参) きゅうり こんぶ あ 胡瓜の昆布和え	ごはん にくだんご やさいあんが 肉団子の野菜餡掛け だいず え び にもの 大豆と海老の煮物 みそしる ほうれん草 しいたけ 味噌汁(ほうれん草・椎茸) フルーツ(梨)
25(水)	ごはん さかなつあ にもの お魚厚揚げの煮物 たまごどうふ 玉子豆腐 みそしる はくさい たまねぎ 味噌汁(白オ・玉葱)	ごはん ぶたにく しお いた 豚肉の塩だれ炒め(レタス) わふう あ いんげん 和風和え(隠元・コーン) みそしる あぶらあ だいこんば 味噌汁(油揚げ・大根菜) フルーツ(パイン)	ごはん だいこん ぶり大根 もやしとニラの炒め物 ポテトサラダ みそしる ふ 味噌汁(オクラ・麩)
26(木)	チョコチップメロンパン スクランブルエッグ とうにゆう 豆乳スープ(じゃが芋・ウインナー) ぎゅうにゆう 牛乳	ごはん しろみぎかな み そ に いんげん 白身魚の味噌煮(隠元・パプリカ) ちゅうかあん いた だいこん ぶたにく 中華餡炒め(大根・豚肉) わさび あ そう ちくわ 山葵和え(ほうれん草・竹輪) すましじるとうふ わぎ 清汁(豆腐・葱)	ごはん とりにく 鶏肉のマリネソース焼き(うまい菜) わふう いた に くき きぬあ 和風炒め煮(茎わかめ・絹揚げ) みそしる にんじん 味噌汁(もやし・人参) かんてん いちご ミルク寒天の苺ソースがけ
27(金)	ごはん とり わふうに 鶏の和風煮 い ま たまご でんぶ入りだし巻き卵 みそしる 味噌汁(えのき・しめじ)	キーマカレー おおば ひらてん 大葉ドレサラダ(キャベツ・平天) マンゴープリン つけもの ふくしんづけ 漬物(福神漬)	ごはん て や ごもく ばな さわらの照り焼き(五目しんじょ花) はくさい ひた 白オのお浸し とんじる ぶたにく さといも たまねぎ 豚汁(豚肉・里芋・玉葱) あさづ きゅうり 浅漬け(胡瓜)
28(土)	しょく 食パン ようふう そう 洋風ソテー(ほうれん草・ウインナー) コーンポタージュ ぎゅうにゆう 牛乳	ごはん え び 海老マカロニグラタン&オムレツ だ い ず に 大豆煮 パンバンドレサラダ(ブロッコリー・人参) みそしる あぶらあ 味噌汁(わかめ・油揚げ)	ごはん ぶたにく しょうがに 豚肉の生姜煮 やっごどうふ み そ 奴豆腐(味噌ダレ) あ とろろ和え(オクラ) すましじるはくさい だいこんば 清汁(白オ・大根菜)

こんだてひょう 献立表				2025. 6月			
	ちょうしよく 朝食	ちゅうしよく 昼食		ゆうしよく 夕食			
29(日)	はん ごはん ようふうとり 洋風鶏つまれ きりぼしだいこん 切干大根 みそしる だいこん しいたけ 味噌汁(大根・椎茸)	こ ほどん 木の葉丼 とりにく いた に ひじきと鶏肉の炒め煮 いも さつま芋サラダ みそしる 味噌汁(ソーメン)		はん ごはん えだまめ にもの にんじん いんげん 枝豆がんもの煮物(人参・隠元) さい チンゲン菜とツナの炒め物 みそしる さといも しろねぎ 味噌汁(里芋・白葱) の り つくだに 海苔の佃煮			
30(月)	はん ごはん い ま たまご カニカマ入りだし巻き卵 ぶたにく きぬあ にもの 豚肉と絹揚げの煮物 みそしる ごぼう にんじん 味噌汁(牛蒡・人参)	はん ごはん とりにく み そ や れんこん にんじん 鶏肉の味噌焼き(蓮根・人参) あ な す 揚げ茄子 すましじろはくさい こまつ な 清汁(白オ・小松菜) もも フルーツ(パイন・桃)		はん ごはん あかざかな さんしょうに 赤魚の山椒煮 きんぴら 金平ごぼう いんげん マヨサラダ(キャベツ・隠元) みそしる あさり 味噌汁(浅利・わかめ)			