

6月献立表①

令和3年6月 ちとせ稲毛

	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
			朝パンの日				
朝食		米飯150g 車麩の煮物 豆さっぱりサラダ ぶりかけ(たまご) 味噌汁(わかめ・麩) 牛乳	ふんわり食パン ハッシュドポテト フレンチサラダ いちごジャム コーンスープ 飲むヨーグルト	米飯150g いわしつみれ煮物 パンプキンサラダ あまのり佃煮 味噌汁(しめじ・あさつき) 牛乳	米飯150g 高野豆腐の卵とじ 中華春雨サラダ ぶりかけ(かつお) 味噌汁(もやし・油揚げ) 牛乳	米飯150g 厚揚げの煮物 キャロットサラダ もろみみそ 味噌汁(あさつき・さつまいも) 牛乳	米飯150g がんも煮 8種彩りゴマサラダ 納豆 味噌汁(もやし・しいたけ) 牛乳
昼食		米飯150g 麻婆茄子 棒棒鶏サラダ マンゴープリン 中華スープ(にら・卵)	米飯150g チキンとパプリカのBBQソース キャベツのサラダ フルーツ(りんご缶) コンソメスープ(白菜・しめじ)	米飯150g 若鶏のハニーマスタード焼き グリーンサラダ フルーツ(洋ナシ缶) 味噌汁(麩・玉ねぎ)	米飯150g 鮭のチーズカレー風味焼き 茄子とオクラの煮浸し オレンジ トマトスープ	米飯150g チーズはんぺんフライ&エビフライ インゲンゆず和え 漬物(きゅうり) コンソメスープ(白菜・しめじ)	中華風鶏そぼろ丼 ブロッコリーピーナッツ和え フルーツ(パイン缶) スープ水餃子
おやつ		抹茶プリン	ロールケーキ	オレンジゼリー	どら焼き(ずんだあん)	今川焼	クレープストロベリー
夕食		米飯150g 鯖のおろし煮 ほうれん草白和え 白花豆 吸い物(えのき・絹さや)	米飯150g 赤魚のみりん焼き もやしの梅和え 漬物(たくあん) 味噌汁(大根葉・油揚げ)	米飯150g 家常豆腐 ナムル 漬物(しば漬) 中華スープ(わかめ・ねぎ)	米飯150g 焼肉風炒め 角切りピクルス 金時豆 吸い物(とろろ昆布・みつば)	米飯150g 鯖の粕漬焼き 炒り豆腐 ゆかり 味噌汁(わかめ・玉ねぎ)	米飯150g 豚ねぎ塩炒め 菜の花ポン酢和え うぐいす豆 味噌汁(大根葉・油揚げ)