

今週の献立

令和8年 6月 29日 ~ 7月 5日

	6月29日	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日
	月	火	水	木	金	土	日
朝	ごはん 南瓜のみそ汁 山芋とろろ 漬物 牛乳	ごはん しめじのみそ汁 切り干し大根の煮物 漬物 牛乳	ごはんかパン選択 じゃがいものみそ汁 もやしのカレーソテー 海苔か果物 牛乳	ごはん もやしのみそ汁 ひじきの煮物 漬物 牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 冷奴 漬物 牛乳	ごはん 大根のみそ汁 金平ごぼう 漬物 牛乳	ごはん 白菜のみそ汁 大豆の五目煮 漬物 牛乳
昼	麦ごはん 豚肉の味噌炒め 里芋の明太和え つぼ漬け ミルミル	麦ごはん 油淋鶏 もやしの胡麻和え 蓮根の梅肉和え ヤクルト	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ごぼうのサラダ 清し汁 プルーンの紅茶漬け	麦ごはん ムニエル 茄子と桜エビの煮物 スペイン風オムレツ ジョア	麦ごはん 魚のあんかけ いかと里芋の煮物 清し汁 白桃缶	麦ごはん 白身魚の梅みそ焼き 南瓜のそぼろ煮 清し汁 りんごコンポート	ゆかりご飯 彩り野菜の豆腐よせ うざく 清し汁 すいか
夕	麦ごはん 魚のもみじ焼き 法蓮草のピーナッツ和え フルーツ寒天	麦ごはん 茄子の味噌煮 あいませ 桜大根 清し汁	【特別食】 小豆ご飯 キスの天ぷら いかの酢味噌和え 茶碗蒸し メロン	麦ごはん 鶏のマッシュポテト焼き 胡瓜の酢の物 しば漬け ピーチゼリー	麦ごはん キャベツと油揚げの炒め物 オクラとささみの和え物 Qちゃん漬 バニラババロア	麦ごはん 筑前煮 茄子とツナのぼん酢和え 冷やしぜんざい	麦ごはん 鶏の炭火焼き 白菜と豆腐の煮付け エビとそら豆の卵焼き

栄養士より



7/2夕食の鶏のマッシュポテト焼きは鶏50g、に塩コショウをふりマヨネーズ、10g、からし1gを鶏肉にまぶししばらく置きます。それにマッシュポテトをまぶして焼きます。マヨネーズの香りで食欲が沸きます。



栄養士
鷺崎由希子