

ちやいるどるーむ

2020年06月分の献立

		1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
午前		調整豆乳、塩せんべい	調整豆乳、塩せんべい	調整豆乳、塩せんべい	調整豆乳、塩せんべい	調整豆乳、塩せんべい	調整豆乳、塩せんべい
昼食		さけとひじきの混ぜごはん、豆乳コーン鍋(キャベツ)、ペイクドじゃが、オレンジ	御飯、みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)、さわらのもやしあんかけ、いんげんのごま炒め、バナナ	御飯、みそ汁(豆腐・だいこん)、豚肉と昆布の炒め煮(にんじん)、フロッコリーの玉ねぎドレッシング(コーン)	ハリハリゆかり御飯、マーボー豆腐(キッズ)、もやしとわかめのナムル(ごま)、フルーツカクテル(キウイ・もも)	御飯、みそ汁(なす・たまねぎ)、かじきの香り焼き、アスパラサラダ(レモン・ごま)、りんご	豚丼、もも缶
午後		調整豆乳、大根餅(切干し・えび)	調整豆乳、米粉おに蒸しパン	調整豆乳、トマトゼリー	調整豆乳、えびごはん(ごま)	調整豆乳、大豆粉のケーキサレ(コーン)	牛乳130、ジャムサンド(いちご)
	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
午前		調整豆乳、塩せんべい	調整豆乳、塩せんべい	調整豆乳、塩せんべい	調整豆乳、塩せんべい	調整豆乳、塩せんべい	調整豆乳、塩せんべい
昼食		御飯、鶏肉のトマト煮、ペイクド里芋、いんげんのツナあえ、りんご	おこわ(たけのこ・鶏肉)、中華スープ(わかめ・ごま)、豆腐のコーンみそ焼き、きゅうりのピクルス、バナナ	御飯、みそ汁(チンゲン菜・えのぎ)、豆腐の五目焼き、揚げなす(いんげん)、オレンジ	御飯、みそ汁(豆腐・あけ)、さばの焼きおろし煮、添え・焼きかぼちゃ、ほうれん草の塩ごま和え	御飯、ミートボールのカレーシチュー、キャベツのしらすサラダ、みかん	焼きそば、りんご
午後		調整豆乳、さけおにぎり(ごま)	調整豆乳、野菜もち(こまつな・きな粉)	調整豆乳、豆乳フルーツかんでん(もも)	調整豆乳、おやつ小魚(砂糖)、ポップコーン(カレー塩)	調整豆乳、大豆粉のコーンパン	調整豆乳、おにぎり(塩こむぎ)
	14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
午前		調整豆乳、塩せんべい	調整豆乳、塩せんべい	調整豆乳、塩せんべい	調整豆乳、塩せんべい	調整豆乳、塩せんべい	調整豆乳、塩せんべい
昼食		そらまめ御飯、すまし汁(豆腐・キャベツ)、牛肉とごぼうの煮物、ゆでフロッコリー、オレンジ	御飯、みそ汁(たまねぎ・こまつな)、いわしの利休揚げの煮物、ポテトサラダ、焼きトマト	御飯、みそ汁(かぼちゃ・もやし)、揚げ豆腐の和風あんかけ、きゅうりと長芋のさっぱり漬、りんご	御飯、みそ汁(さつまいも・ねぎ)、さけの酒蒸し、ひじきの煮物(にんじん)、オレンジ	ハリハリわかめ御飯、はるさめスープ(チンゲン菜・ごま)、厚揚げのケチャップ煮、キャベツのゆかり和え、バナナ	カレーうどん、りんご
午後		調整豆乳、かぼちゃかん	調整豆乳、豆腐ガトーショコラ	調整豆乳、おにぎり(しろす・ねぎ)	調整豆乳、おさかなごはん	調整豆乳、豆乳かんでん(みかん)	牛乳130、おにぎり(焼き)
	21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
午前		調整豆乳、塩せんべい	調整豆乳、塩せんべい	調整豆乳、塩せんべい	調整豆乳、塩せんべい	調整豆乳、塩せんべい	調整豆乳、塩せんべい
昼食		中華丼(キャベツ)、みそ汁(豆腐・だいこん)、甘煮豆(いんげん豆)、キウイフルーツ	御飯、みそ汁(もやし・にんじん)、ハンバーグ(さば)、かぼちゃのマリネ、りんご	御飯、納豆汁(チンゲン菜・ねぎ)、揚げ魚とじゃが芋の煮物、フロッコリーのサラダ	菜飯(小松菜)、肉豆腐、にんじんのじゃごまあえ、バナナ	御飯、五目汁(だいこん・ごぼう)、鶏のレモン焼き、チンゲン菜のとろみ炒め(えのぎ)、オレンジ	ミートスパゲティ、りんご
午後		調整豆乳、油揚げと野菜の混ぜご飯	調整豆乳、米粉のもっちりバナナパン(豆乳)	調整豆乳、きな粉おはぎ	調整豆乳、おやつ小魚(ごま)、ポップコーン(カレー塩)	調整豆乳、いもかんでん(もも)	調整豆乳、うまみ豆ごはん
	28(日)	29(月)	30(火)				
午前		調整豆乳、塩せんべい	調整豆乳、塩せんべい				
昼食		御飯、おかず汁(豆腐・なす)、ししゃものごま焼き、蒸し野菜のあんかけ(いんげん)、メロン	御飯、豆乳汁(あさり・コーン)、豚肉の香味焼き(もやし)、おくらとキャベツの和え物、みかん缶				
午後		調整豆乳、チャーハン(ひじき)	調整豆乳、キャロットゼリー(寒天)				