

2020年 6月の予定献立表 (中期食)

日	曜	昼食	おやつ
1	月	おかゆ すまし汁 白身魚の野菜煮	おかゆ 玉ねぎスープ 鶏肉とキャベツのうま煮
2	火	煮込みうどん 白菜の和え物 オレンジ	おかゆ ほうれん草のスープ しらすと白菜のだし煮
3	水	おかゆ 白菜スープ 豆腐のそぼろ煮	おかゆ 豆乳スープ 白身魚の野菜煮
4	木	おかゆ トマトスープ 鶏肉となすのうま煮	さつまいも粥 すまし汁 豆腐と人参の煮物
5	金	おかゆ チンゲン菜スープ 白身魚のトマト煮込み	おかゆ すまし汁 鶏肉と枝豆のうま煮
6	土	おかゆ さつまいものスープ 肉野菜煮 パナナ	おかゆ 人参スープ しらすとさつまいもの和風煮
7	日		
8	月	おかゆ すまし汁 鶏じゃが	おかゆ 玉ねぎスープ 白身魚のトマト煮込み
9	火	パン粥 豆乳スープ 鮭の野菜煮	おかゆ すまし汁 鶏肉とほうれん草のうま煮
10	水	おかゆ すまし汁 鶏肉の人参煮 りんご	おかゆ 玉ねぎスープ 豆腐とかぼちゃの煮物
11	木	鶏そぼろ粥 すまし汁 胡瓜の和え物 パナナ	おかゆ 豆乳スープ しらすと白菜の和風煮
12	金	おかゆ すまし汁 白身魚の野菜煮	おかゆ かぼちゃのスープ 鶏肉と大根のうま煮
13	土	混ぜ粥 野菜スープ キャベツの和え物	おかゆ すまし汁 しらすとチンゲン菜のだし煮
14	日		
15	月	おかゆ 大根スープ 豆腐のそぼろ煮	おかゆ すまし汁 白身魚の野菜煮
16	火	トマト粥 じゃがいものスープ 胡瓜と人参の和え物 りんご	おかゆ すまし汁 豆腐と人参のだし煮
17	水	おかゆ すまし汁 鶏肉の野菜煮	おかゆ 大根スープ しらすと胡瓜の和え物
18	木	おかゆ 白菜スープ 鮭のトマト煮込み	まめ粥 すまし汁 鶏肉とかぼちゃの煮物 パナナ
19	金	おじや すまし汁 鶏肉と野菜のトマト煮込み	おかゆ 野菜スープ 豆腐と白菜のだし煮
20	土	鶏そぼろ粥 すまし汁 キャベツの和え物	おかゆ 大根スープ しらすの野菜煮
21	日		
22	月	おかゆ すまし汁 鶏肉とほうれん草のうま煮	さつまいも粥 ほうれん草のスープ 豆腐の野菜煮
23	火	おかゆ すまし汁 白身魚の野菜煮	おかゆ 小松菜のスープ 鶏肉と大根の煮物 りんご
24	水	おかゆ 野菜スープ 鶏肉とじゃがいもの煮物	おかゆ じゃがいものスープ しらすとブロッコリーのだし煮
25	木	おかゆ すまし汁 鶏肉の野菜煮	おかゆ 豆乳スープ 豆腐と白菜の煮物
26	金	パン粥 キャベツのスープ 大豆のトマト煮込み	おかゆ すまし汁 白身魚の野菜煮
27	土	鶏そぼろ粥 大根スープ パナナ	おかゆ 野菜スープ しらすと大根の煮物
28	日		
29	月	おかゆ すまし汁 鶏肉と芋のトマト煮込み	おかゆ 玉ねぎスープ 豆腐と小松菜のだし煮
30	火	トマト粥 かぼちゃのスープ 大豆の煮物	おかゆ すまし汁 白身魚とじゃがいもの和風煮

※献立は変更することがありますので、ご了承ください。

※いろいろな味や舌触りを楽しめるように食材の種類を少しずつ増やしていきましょう。

2020年 6月の予定献立表 (後期食)

日	曜	昼食	おやつ
1	月	軟飯 味噌汁 白身魚の塩焼き ほうれん草の和え物	軟飯 きのことスープ 鶏肉とキャベツのうま煮
2	火	肉うどん 白菜の和え物 オレンジ	軟飯 ほうれん草のスープ しらすと白菜のだし煮
3	水	軟飯 鶏がらスープ 豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物	軟飯 豆乳スープ 白身魚の野菜煮
4	木	軟飯 すまし汁 鶏肉となすのみそ煮 アスパラとトマトの和え物	さつまいも軟飯 キャベツのスープ 豆腐と大根の煮物
5	金	軟飯 チンゲン菜のスープ 白身魚のトマト煮込み 春雨サラダ	軟飯 すまし汁 鶏肉と枝豆のうま煮
6	土	軟飯 さつまいもの味噌汁 肉野菜煮 バナナ	軟飯 もやしのスープ しらすとさつまいもの和風煮
7	日		
8	月	軟飯 味噌汁 鶏じゃが 小松菜の和え物	軟飯 玉ねぎスープ 白身魚のトマト煮込み
9	火	食パン 豆乳スープ 鮭のムニエル ポテトサラダ	軟飯 すまし汁 鶏肉とほうれん草のうま煮
10	水	軟飯 味噌汁 鶏の照り焼き ひじきと人参の和え物 りんご	軟飯 玉ねぎスープ 豆腐とかぼちゃの煮物
11	木	中華風あんかけ丼 すまし汁 胡瓜の和え物 バナナ	軟飯 豆乳スープ しらすと白菜の和風煮
12	金	軟飯 わかめ汁 白身魚の塩焼き 胡瓜と人参のサラダ	軟飯 かぼちゃのスープ 鶏肉と大根のうま煮
13	土	コーンピラフ コンソメスープ キャベツの和え物	軟飯 すまし汁 ツナとチンゲン菜のだし煮
14	日		
15	月	軟飯 鶏がらスープ マーボー豆腐 もやしの和え物	軟飯 すまし汁 白身魚の野菜煮
16	火	トマト軟飯 じゃがいものスープ マカロニサラダ りんご	軟飯 すまし汁 豆腐と人参のみそ煮込み
17	水	軟飯 味噌汁 豚肉の野菜煮 大根の和え物	軟飯 大根スープ しらすと胡瓜の和え物
18	木	軟飯 白菜スープ 鮭の塩焼き かぼちゃのサラダ	まめ軟飯 すまし汁 鶏肉とかぼちゃの煮物 バナナ
19	金	ジュシー すまし汁 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのサラダ	軟飯 野菜スープ 豆腐と白菜のだし煮
20	土	中華風軟飯 すまし汁 キャベツのサラダ	軟飯 大根スープ しらすの野菜煮
21	日		
22	月	軟飯 すまし汁 鶏肉の照り焼き ほうれん草の和え物	さつまいも軟飯 ほうれん草のスープ 豆腐の野菜煮
23	火	軟飯 味噌汁 白身魚の玉ねぎあんかけ 小松菜のサラダ	軟飯 小松菜のスープ 鶏肉と大根の煮物 りんご
24	水	軟飯 野菜スープ じゃがいものおやき ゆでブロッコリー	軟飯 じゃがいものスープ しらすとブロッコリーのだし煮
25	木	軟飯 味噌汁 鶏肉の野菜煮 キャベツのサラダ	軟飯 豆乳スープ 豆腐と白菜の煮物
26	金	食パン キャベツのスープ ポークビーンズ 胡瓜とコーンのサラダ	軟飯 すまし汁 白身魚の野菜煮
27	土	鶏そぼろ軟飯 わかめスープ バナナ	軟飯 野菜スープ しらすと大根の煮物
28	日		
29	月	軟飯 味噌汁 鶏肉と芋のトマト煮込み 小松菜ともやしの和え物	軟飯 玉ねぎスープ 豆腐と小松菜のだし煮
30	火	ミートスパゲティー かぼちゃのスープ 大豆のサラダ	軟飯 すまし汁 白身魚とじゃがいもの洋風煮

※献立は変更することがありますので、ご了承ください。
 ※素材本来の味を大切に、薄味を心がけています。