

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------|---------------------------------|-----------|-------------------------------------|--|-----------------------------------|-----------|-------------------------------|-----------|-------------------------------------|------------|---------------------------------|--------------|
| 1 (月) | 彩り海老枝豆・胡瓜とキャバツのサラダ | 2 (火) | 車麩の卵とし・なすのごま外煮・一夜漬 | 3 (水) | 大根とパセリの洋風煮・もやしのかに風味炒め・えのきと大根 | 4 (木) | 豚肉と菜の花のごま煮・納豆 | 5 (金) | 春菊と厚揚げの煮物・大根とひじきの煮物・一夜漬 | 6 (土) | じゃが芋と大豆そぼろ煮物・わかめと青梗菜さっぱり煮・おほか | 7 (日) | かんもと白菜の煮物・なめこと若布のさっと煮・大豆と人参の煮物 | |
| | 餃子・ユウマイ・白菜と厚揚げの中華そぼろ煮・春雨の酢の物 | | 天汁飯・ちくわと白菜の煮物・いんげんの生姜醤油 | | つくねの照焼き・里芋のかに風あんかけ・加ワワのビーツ味噌あえ | | ふりのごま焼き・油揚げの卵とし・蒸し鶏の醤油マネズ | | えびとほたての海鮮バーグ・春雨の炒めもの・炒りとゆばあえ | | | | | |
| | さわら白醤油焼き・じゃが芋としめじの煮物・ブロッコリーのかまヨネズ | | ホウチヤップ・高野豆腐と鶏そぼろの煮物・粉ふきかぼちゃ | | 豚肉のおろし煮・人参と卵の炒め・ゆらぎとトマトのサラダ | | 赤魚白醤油焼き・さつま芋のいとこ煮・れんこんサラダ | | 鶏肉のマーレード煮・青菜と高野豆腐の煮物・ジューシーサラダ | | 豚肉と大根のこっくりの煮まし | | | |
| 8 (月) | 塩麹金平・菜の花のごまあえ・磯わかめ | 9 (火) | 焼豆腐の含め煮・金平蓮根・ひじきとごぼうのナム | 10 (水) | 蓮根金平・えのきと白菜の煮物・とろろ昆布玉葱 | 11 (木) | ウインナーとキャバツの炒め物・ひじき煮 | 12 (金) | 鶏肉と小松菜の煮物・切干大根煮・野菜のビーツ和え | 13 (土) | チャップル・彩あえ・磯わかめ | 14 (日) | 白身魚のしんじょう・ふきと人参の甘露煮・ブロッコリーのごま和え | |
| | 白身魚の味噌煮・車麩の野菜あんかけ・春雨フルーサラダ | | 白身魚の生姜醤油焼き・さつま芋のペースト煮・チゲソウ菜のナム | | 井ノ南蛮・ひじきとさつま揚げの煮物・ムと春雨のサラダ | | 鶏肉ときのこの炒め物・なすとパセリのトマトソース煮・加ワワのサラダ | | ミックスカレー・ツタと大豆の炒め煮・加ワワの甘酢づけ | | 鶏肉の中華風煮・根菜煮・菜の花とゆばのあえもの | | | |
| | 照焼き井ノ・パセリと野菜のソテー・なすの中華風南蛮漬 | | 鶏肉のみそだれ・ブロッコリーのくす煮・もやしと胡瓜のあえもの | | ホウチヤップ・杓草と高野豆腐の土佐煮・ゆらぎとトマトのサラダ | | 赤魚のごま醤油焼・杓草と油揚げの煮物・和風サラダ | | 川ルルのズルルソテー焼・野菜の味噌煮込み・青菜のわさび和え | | 豚肉の生姜焼き・ホリリカ・千切り大根煮 | | | |
| 15 (月) | 肉団子の白味噌煮・隙昆布とえのきの酢の物・山菜田舎煮 | 16 (火) | 豚肉と厚揚げの煮物・赤玉南瓜煮・なめこ汁 | 17 (水) | スライムレック・大根とパセリの洋風煮・もやしの和え物 | 18 (木) | 豚肉と菜の花のごま煮・加ワワサラダ | 19 (金) | ウインナー・ごぼうとパセリのトマト炒め・青じそペースト | 20 (土) | パセリとキャバツの炒め物・杓草と卵の中華和え・小芋の信田煮 | 21 (日) | 鶏大豆・ぜんまい煮・キャバツの塩昆布和え | |
| | トマト煮込みハルバーグ・パセリ・杓草のごまマネズ | | さわらの焼き漬け・春雨サラダ・白菜のとろみ煮 | | 調理レク | | 赤魚のみぞれ煮・野菜炒め・ひじきとひき肉の炒め煮 | | ビーツカレー・白身魚のソテー・白菜のおかかあえ | | 鮭の照焼・豚肉と大根のピリ辛煮・菜の花のおひたし | | さばの煮付け・京揚げ入りひじき・ブロッコリーの辛し醤油 | |
| | ブリの磯部焼き・鶏肉のすき焼き煮・蒸し野菜の塩麹和え | | 酢豚・サラダ風味・卵の花・キャバツのさっと煮 | | 鶏肉のみりん焼き風・油揚げとザンザン煮・チゲソウ菜の菜種あえ | | なすと鶏肉のしぎ焼・油揚げと菜の花の煮物・キャバツの土佐煮 | | ローレックス・白身魚のソテー・白菜のおかかあえ | | ローレックス・白身魚のソテー・白菜のおかかあえ | | 井ノ南蛮・大葉ときのこのあさり煮・キャバツのかに風味あえ | |
| 22 (月) | 彩り海老枝豆・人参としめじの卵炒め・きょうろびき | 23 (火) | キャバツ・ごぼうと枝豆のサラダ・磯わかめ | 24 (水) | 大根のそぼろ炒め・春雨サラダ・白菜とねぎスープ | 25 (木) | 目玉焼き・野菜のソテー煮・青梗菜のソテー | 26 (金) | 竹輪と隠元の玉子とし・豚ひき肉と切干大根の煮物・れんこんの | 27 (土) | 野菜と高野豆腐のうま煮・彩あえ・味付おほか | 28 (日) | ミートソムリエ・ステーキのトマト炒め・マカニサラダ | |
| | 餃子 | | 肉団子の甘酢あん・杓草と高野豆腐の土佐煮・もやしとビーツの炒め | | 豚肉の和風きのこソテー・彩り五穀ひじき・かぼちゃマアえ | | 鶏団子の照り煮・塩野菜炒め・丸のごまたれ煮 | | 銀じょうの生姜煮・れんこんの金平・白菜の白昆布あえ | | 鶏の加照り煮込み・麩とえのきのさっと煮・パセリと白菜のマネ・枝豆ごはん | | 赤魚の柚子塩焼き・野菜かき揚げ・白菜の煮まし | |
| | 豚肉と里芋の味噌煮・千草焼き・菜の花とゆばのあえもの | | 杓草の醤油焼き・刻み昆布とさつま芋の煮物・キャバツのあえもの | | えびとほたての海鮮バーグ・大豆のトマトソース・ブロッコリーのあえもの | | 杓草の青しそ焼・鶏じゃが芋・野菜のおろし煮 | | おでん・マカニサラダ・ごぼうの甘辛煮 | | | | | |
| 29 (月) | 海鮮キャバツ・五目豆・わかめと卵の生姜あえ | 30 (火) | 豚肉と菜の花のごま煮・れんこんサラダ・大根菜のそぼろ炒め | 31 (水) | マネの含め煮・キャバツのサラダ・玉葱と油揚げ |  | | | | | | 日付 (曜日) | 朝食おかずごはん＋みそ汁＋ヨーグルト | |
| | 餃子 | | 筑前煮・杓草と人参の白和え・もやしとえのき草の炒め | | さわらの塩焼き・ひき肉と野菜の炒め物・高野豆腐とえんどう豆のき草の炒め | | | | | | | | 鶏肉の黒酢ソース・ホリリカ・五目揚げと大根の煮物 | 夕食おかずごはん＋みそ汁 |
| | 赤魚白醤油焼き・さつま芋のペースト煮・すき昆布とえのきの酢の物 | | 豚しゃぶ・じゃが芋の金平風・いんげんの煮物 | | 鶏肉の黒酢ソース・ホリリカ・五目揚げと大根の煮物 | | | | | | | | 夕食おかずごはん＋みそ汁 | |

(コスモス弁当) 栄区で活動している高齢者向け配食サービス コスモスで調理されたお食事です。できたてを届けてくださいます。旬のものをいち早く皆様に召し上がっていただけるよう心をくだいてくださっています。かりん調理の野菜たっぷりのみそ汁を添えてお出しています。

(調理レク) ご利用者の皆様と力を合わせてお食事を作ります。6月19日(水)のご報告。お屋にお好み焼き・やさそば・てづくり餃子入り野菜たっぷりみそ汁を皆で協力して作りました！