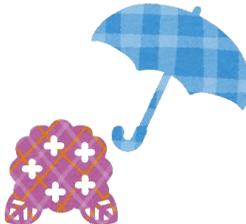


日付 (曜日)	朝食おかず+ごはん +みそ汁+ヨーグルト		<h1 style="text-align: center;">令和1年6月 献立表</h1> 				1 (土)	肉団子の白味噌煮・カリフラワーの炒め物	2 (日)	寄せ豆腐のうすあん・南瓜煮・人参と若布の酢の物								
	昼食おかず+ごはん +みそ汁							マイルドカレー・ツと大豆の炒め煮・大根の甘酢漬け		回鍋肉・油揚げとザーサイ煮・れんこんサラダ								
	夕食おかず+ごはん +みそ汁							ロールキャブツのクリーム煮・鶏肉と蓮根の炒め煮・春雨カレーサラダ		おでん・菜の花のごまあえ・きょうりぼき								
3 (月)	鶏ねぎさつま揚げ・塩麴金平・キャブツのツアえ	4 (火)	がんと白菜の煮物・切干と隠元の煮物・椎茸昆布	5 (水)	ごぼう金平・大根のかに風味サラダ	6 (木)	スクランブルエッグ・マニエの含め煮	7 (金)	鶏肉と大豆の生姜煮・野菜の三杯酢・春菊のおかか和え	8 (土)	野菜のソソメ煮・小松菜のサラダ	9 (日)	豚肉と厚揚げの煮物・ふきの金平・カリフラワーの甘酢漬け					
	さわら白醬油焼・刺し草と油揚げの煮物・金時豆煮・筍ごはん		コスモス弁当		肉じゃが・ブロッコリーの炒め物・キャブツの煮浸し		ラムカツ・スパゲティイタリアン・和風サラダ		餃子・ツウマイ・白菜とミソ汁の中華炒め・ハンパソジサラダ		豚肉の味噌焼き・京揚げ入りひじき・にらと白菜の炒め		赤魚の甘辛炒・ツツ芋と椎茸の煮物・白菜のおかか和え・和え	さばの味噌煮・じゃが芋の金平風・わかめと卵の生姜あえ				
	揚げ豆腐の南蛮づけ・ツツ芋としめじの煮物・ハムの和風サラダ		野菜五目あんかけ 丼・サラダ 風船ト卵の花・ちくわと小松菜の煮浸し		タンドリーチキン・なすのみぞれ煮・豆腐のサラダ		餃子・ツウマイ・白菜とミソ汁の中華炒め・ハンパソジサラダ		鶏肉の味噌焼き・京揚げ入りひじき・にらと白菜の炒め		肉団子の林檎・切昆布としめじの煮物・南瓜とツツのサラダ		肉団子の林檎・切昆布としめじの煮物・南瓜とツツのサラダ	肉団子の林檎・切昆布としめじの煮物・南瓜とツツのサラダ	肉団子の林檎・切昆布としめじの煮物・南瓜とツツのサラダ	肉団子の林檎・切昆布としめじの煮物・南瓜とツツのサラダ	肉団子の林檎・切昆布としめじの煮物・南瓜とツツのサラダ	肉団子の林檎・切昆布としめじの煮物・南瓜とツツのサラダ
10 (月)	高野豆腐と鶏そぼろの煮物・焼入・きのこ田舎煮	11 (火)	ミートソムツ・ブロッコリーとハムのクリーム煮・じゃが芋ステーキ	12 (水)	スクランブルエッグ・ピーマンと春雨の炒め物	13 (木)	じゃがいもと大豆そぼろの煮物・胡瓜と白菜の酢の物	14 (金)	白身魚しんじょう・ひじきひき肉炒め煮・隠元胡麻和え	15 (土)	鶏ねぎさつま揚げ・チゲソウ菜の磯煮	16 (日)	春菊と厚揚げの煮物・竹輪のごま炒め・昆布の佃煮					
	トマト煮込みハンバーグ・野菜のパザルチーズ焼・マリネサラダ		コスモス弁当		鶏肉みそだれ・大根のきこあさり煮・レタとミトマサラダ		ロールキャブツの和風煮・麩と豚肉のチャップルー・白花豆煮		鶏肉ときこの炒め物・ツツと切干大根のサラダ・カリフラワーの煮物		鶏の加照煮込み・じゃが玉煮・切干と人参の川柳		豚肉大根のこっくり煮・野菜かきあげ・ブロッコリー辛醤油					
	鶏の酒蒸し香味ソース・ひじきとハムの煮物・和風パゲティ		赤魚の煮付け・かぼちゃ金平・ささみのごまあえ		酢豚・チャップルー・赤こんにやくの煮物		ハールのパザル炒め・焼・ジャーマンポテト・ブロッコリーの加工マヨネーズ		鶏肉ときこの炒め物・ツツと切干大根のサラダ・カリフラワーの煮物		鶏肉ときこの炒め物・ツツと切干大根のサラダ・カリフラワーの煮物		鶏肉ときこの炒め物・ツツと切干大根のサラダ・カリフラワーの煮物	鶏肉ときこの炒め物・ツツと切干大根のサラダ・カリフラワーの煮物	鶏肉ときこの炒め物・ツツと切干大根のサラダ・カリフラワーの煮物	鶏肉ときこの炒め物・ツツと切干大根のサラダ・カリフラワーの煮物	鶏肉ときこの炒め物・ツツと切干大根のサラダ・カリフラワーの煮物	鶏肉ときこの炒め物・ツツと切干大根のサラダ・カリフラワーの煮物
17 (月)	ウイナーとキャブツの炒め物・小さいもの信田煮・きのこ田舎煮	18 (火)	鶏肉と小松菜の煮物・赤玉南瓜煮・キャブツの漬物柚子風味	19 (水)	がんと大根の煮物・隠元の炒め	20 (木)	野菜と高野豆腐のうま煮・白菜のかに風味炒り	21 (金)	スクランブルエッグ・菜の花のクリーム煮・マッシュポテト	22 (土)	目玉焼き・大根とハムの洋風煮	23 (日)	しめじ中華卵とし・ふき人参甘露煮・キャブツ漬昆布和え					
	コスモス弁当		スクランブルエッグ・焼ちくわとキャブツの煮浸し・ブロッコリーのソソメ風味		調理レク		鶏もも竜田揚げ・野菜のおろし煮・刺し草とハムのマリネ		クリームチーズ・カリフラワーのサラダ・小松菜の煮浸し		サラダの照焼き・大根と椎茸煮物・青菜のおかかマヨネーズ		彩り真丈・マニエの含め煮・ごぼう金平					
	白身魚の和風あん・五目煮豆・さつま芋とツツの青じそとサラダ		麻婆豆腐・かぼちゃ煮・春雨の中華あえ		すき焼き・マホ春雨・四色なます		クリームチーズ・カリフラワーのサラダ・小松菜の煮浸し		ロールキャブツトマト煮込み・さつま芋と豚肉の揚げ煮・野菜の三杯酢		あじの煮付け・さつま芋のいとこ煮・刺し草と卵の中華あえ		あじの煮付け・さつま芋のいとこ煮・刺し草と卵の中華あえ	あじの煮付け・さつま芋のいとこ煮・刺し草と卵の中華あえ	あじの煮付け・さつま芋のいとこ煮・刺し草と卵の中華あえ	あじの煮付け・さつま芋のいとこ煮・刺し草と卵の中華あえ	あじの煮付け・さつま芋のいとこ煮・刺し草と卵の中華あえ	あじの煮付け・さつま芋のいとこ煮・刺し草と卵の中華あえ
24 (月)	ハムとキャブツの炒め物・一口がんとゆずもずく	25 (火)	厚焼き玉子・白菜の煮浸し・切昆布煮	26 (水)	大豆のそぼろひじき・白菜のきのこ炒め	27 (木)	山菜と切干大根の煮物・キャブツとミトマのサラダ	28 (金)	チーズおろし・ごぼうとハムのトマト炒め・青菜のわさび和え	29 (土)	ウイナーとキャブツの炒め物・もやしの煮浸し	30 (日)	竹輪と隠元の卵とし・白花豆煮・椎茸昆布					
	コスモス弁当		白身魚の煮付け・刻み昆布とさつま芋の煮物・大根のツツあえ		ソース焼そば・高野豆腐とえんどう豆の卵和え・もやしとにらの煮物		根菜と肉団子の和風生姜スープ・豚肉とキャブツのごま風味炒め・春菊のおかかあえ		野菜五目あんかけ 丼・彩五穀ひじき・かぼちゃのきんぴら風		カリフラワーとキャブツの炒め物・もやしの煮浸し		カリフラワーとキャブツの炒め物・もやしの煮浸し	カリフラワーとキャブツの炒め物・もやしの煮浸し	カリフラワーとキャブツの炒め物・もやしの煮浸し	カリフラワーとキャブツの炒め物・もやしの煮浸し	カリフラワーとキャブツの炒め物・もやしの煮浸し	カリフラワーとキャブツの炒め物・もやしの煮浸し
	鶏肉のレモン風味焼・ハムの油炒め・蒸し野菜の塩麴和え		牛肉とごぼうのしくれ煮・厚焼き玉子・レタのかに風味サラダ		銀じょうの甘酢焼き・肉団子の白味噌煮・白菜とソソのあえもの		野菜五目あんかけ 丼・彩五穀ひじき・かぼちゃのきんぴら風		野菜五目あんかけ 丼・彩五穀ひじき・かぼちゃのきんぴら風		野菜五目あんかけ 丼・彩五穀ひじき・かぼちゃのきんぴら風		野菜五目あんかけ 丼・彩五穀ひじき・かぼちゃのきんぴら風					

(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。できたてをお届けいたします。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おります。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。5月16日(水)のご報告。お屋にお野菜たっぷりカレーライス・人参とツツの卵いため・隠元のマヨネーズあえ・コンソメスープを皆で協力して作りました!