

2020年6月 献立表 《 昼食 》

常食 A

グッドエイジクラブ宇都宮

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)
御飯 味噌汁 魚のピリ辛味噌焼き 豚肉のごまだれ焼 卵豆腐海藻添え 切干大根の炒り煮 チョレギサラダ 三色豆 コーヒーゼリー せんべい	御飯 すまし汁 揚げ魚とカラフル野菜のバジル風味 鶏肉の照り焼き たこやき 味噌炒め カリフラワーの卵サラダ 赤かぶ漬け ミニどら焼き フルーツ(オレンジ)	八穀米御飯 味噌汁 魚のカレー風味焼き 八宝菜 ビーフソテー 温野菜サラダ とろろ 酢味噌和え プリン ホットケーキ フルーツソース添え	御飯 豚汁 卵とじ煮 魚の磯辺揚げ ラトウユ マカロニサラダ きんぴらごぼう 漬物 きなこトースト フルーツのゼリーがけ	御飯 春雨入り中華風スープ 酢豚 魚の塩焼き 里芋のみそ田楽 ハム野菜サラダ 菜花のおひたし ザーサイ ふのラスク フルーツヨーグルト
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)
御飯 味噌汁 さわらの西京焼き 鶏肉のマヨコーン焼き ひじきの炒り煮 コンソメ炒め アスパラサラダ 昆布佃煮 ロールケーキ 水ようかん	御飯 冷やしきつねうどん ピーマンの肉詰めフライ たらと春雨の韓国風煮 さつま芋醤油バター炒め もやしのぼんさんすう 蒸しシューマイ 枝豆 フルーツ(バナナ) 紅茶のシフォンケーキ	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 魚の塩麹漬け焼き ケチャップ炒め くず煮 ほうれん草のけずり和え おろし和え ブッセ 大学芋	菜めし 味噌汁 手作りやわらかハンバーグ 和風おろしソース ホタテのチリソース炒め 厚焼き卵 筑前煮 いんげんのごま和え 浅漬け フルーチェ おからチョコケーキ	御飯 かき玉汁 魚のちゃんちゃん焼 鶏肉ときのこのトマト煮 かぼちゃコロッケ エビと小松菜のペペロンチーノ 大根サラダ 漬物 ぶどうゼリー ビスケット
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)
御飯 すまし汁 天婦羅 ニラ入り卵焼き こんにゃくのおかか煮 辛子マヨネーズ和え 梅風味サラダ 漬物 黒糖カステラ 梅ゼリー	御飯 味噌汁 回鍋肉 ホッケの塩焼き チヂミ 豆腐のサラダ オクラとなめたけの和え物 キムチ漬 かぼちゃ蒸しパン フルーツポンチ	御飯 コンソメスープ 魚のチーズ焼 揚げ鶏の薬味ソースがけ スパゲティミートソース ガーリック炒め コーンサラダ 白花豆 エクレア 黒ごまプリン	御飯 味噌汁 メンチカツ 魚のごま味噌焼 卵の花炒り 棒棒鶏 ほうれん草のナムル 昆布佃煮 栗まんじゅう コーヒーゼリー	《なつかしのメニューお楽しみ膳》 稲荷寿司 すいとん汁 モロの煮付け お煮しめ しもつかれ ポテトサラダ 干びょう入り酢の物 抹茶わらび餅 フルーツ(メロン) 
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)
御飯 中華風コーンスープ 豚肉のねぎ塩タレ 蒸し魚 野菜あんかけ 春巻き ぜんまいと竹輪の炒り煮 山芋の梅肉和え やわらか昆布巻 ごま団子 ヨーグルトフルーツソースがけ	ドライカレー コンソメスープ チキンナゲット 和風スパソテー グリーンサラダ フレンチポテト 漬物 バームクーヘン 甘納豆	御飯 味噌汁 かれの煮付け 鶏肉のレモン風味焼き 里芋コロッケ 炒り豆腐 温野菜サラダ 浅漬け チーズ入りホットケーキ オレンジゼリー	御飯 味噌汁 ハムカツ 魚の焼き南蛮漬け 厚揚げと野菜の炒め物 蟹蒸しシューマイ オクラのごま味噌和え ピクルス 桃まん 杏仁フルーツ	御飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 焼魚(みりん漬け) 卵ロール ポテトきんぴら チーズ焼き 漬物 あんみつ せんべい
29日 (月)	30日 (火)			
御飯 味噌汁 鶏肉の甘酢炒め 魚の南部揚げ がんもどきの炊き合わせ 大根サラダ 小松菜のツナ和え 昆布佃煮 プチシューチョコソースがけ マスカットゼリー	御飯 コンソメスープ 鶏肉のから揚げ 赤魚の粕漬焼き ジャーマンポテト ぼんさんすう わさび和え 浅漬け ココアプリン フルーツ(すいか)			