

2日（月）	3日（火）	4日（水）	5日（木）	6日（金）
御飯 味噌汁 スペイン風オムレツ 鶏肉ときのこのトマト煮 刻昆布とさつま揚げの炒り煮 コンソメ炒め マカロニサラダ 昆布佃煮 紅茶のシフォンケーキ ところてん	御飯 冷やしきつねうどん 魚のフライ 厚揚げの味噌炒め さつま芋醤油バター炒め もやしのばんさんすう オクラのけずり和え 枝豆 フルーツ(バナナ) ブッセ	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 魚の塩麹漬け焼き 蒸しシューマイ ビーフンソテー いんげんのごま和え 漬物 ロールケーキ せんべい	御飯 味噌汁 ハンバーグ 和風おろしソース 人参のグラッセ 厚焼き卵 トマト煮 きんぴらごぼう 浅漬け パインムース おからケーキ	御飯 かき玉汁 魚のちゃんちゃん焼 鶏肉のマヨコーン焼き 肉じゃがコロッケ 大根サラダ 酢味噌和え のり佃煮 ぶどうゼリー ようかん巻き
9日（月）	10日（火）	11日（水）	12日（木）	13日（金）
御飯 味噌汁 モロの煮付け ぜんまいと竹輪の炒り煮 フレンチポテト コーンサラダ かぼちゃの小倉煮 黒ごまプリン せんべい	御飯 すまし汁 天婦羅 鶏肉のレモン風味焼き チーズ焼き 切干大根の炒り煮 キャベツのごま味噌和え 漬物 オレンジゼリー ソフトクッキー	御飯 コンソメスープ 回鍋肉 豆腐のあんかけ スパゲティーミートソース ガーリック炒め 棒棒鶏 うずら煮豆 栗まんじゅう レアチーズ風味ムース	御飯 味噌汁 揚げ鶏の薬味ソースがけ 魚の塩焼き 大根のきんぴら 豆腐のサラダ 辛子マヨネーズ和え 味付け海苔 かぼちゃ蒸しパン フルーツ(パイナップル)	御飯 味噌汁 スパニッシュオムレツ 白身魚のカレーパン粉焼き 里芋の煮っころがし 卵の花炒り ほうれん草のナムル 昆布佃煮 エクレア ヨーヒーゼリー
16日（月）	17日（火）	18日（水）	19日（木）	20日（金）
御飯 味噌汁 甘酢炒め 卵とじ煮 ジャーマンポテト ばんさんすう わさび和え 浅漬け ふのラスク ごま団子 甘納豆	《 栃木料理 》 餃子めし 佐野ラーメン 卵とじ煮 ポテトフライ しもつかれ おくらとゆばのおひたし いちごゼリー フルーツ(メロン)	ドライカレー コンソメスープ プレーンオムレツ 和風スパゲティ グリーンサラダ 春巻き 漬物 黒糖蒸しパン ヨーグルトフルーツソースがけ	御飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩タレ 魚の照焼き 蟹蒸しシューマイ ポテトきんぴら 冷や奴 浅漬け ホットケーキ せんべい	御飯 味噌汁 鯡の和風マリネ 厚揚げと野菜の炒め物 卵ロール オクラのごま味噌和え ひじきのサラダ フルーツ(オレンジ) 杏仁フルーツ
23日（月）	24日（火）	25日（水）	26日（木）	27日（金）
御飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 蒸し魚 野菜あんかけ ホタテ風味フライ 冬瓜のコンソメ煮 カリフラワーの胡麻マヨ和え 味付け海苔 バームクーヘン 甘納豆	御飯 コンソメスープ 鶏肉のから揚げ がんもどきの炊き合わせ 大根サラダ いんげんのピーナツ和え 昆布佃煮 蒸しパン ピーチゼリー	御飯 すまし汁 魚の焼き南蛮漬け 豆腐ステーキ 肉味噌がけ さつま芋のきんぴら ゆで野菜サラダ 小松菜のおひたし 漬物 せんべい フルーツ(パイン)	御飯 中華スープ 和風ミートローフ 魚のごまだれ焼 ひじきの煮物 ポテトサラダ 夏野菜の香味和え ザーサイ ピザトースト 丸ぼうろ	御飯 味噌汁 肉と野菜の甘酢炒め 豆腐のそぼろ煮 厚焼き卵 ラタトゥーユ ほうれん草のおひたし 三色豆 ロールケーキ キャラメルプリン
30日（月）	6月  ●栄養成分(1ヶ月平均) エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 667 kcal 24.6 g 22.2 g 96.3 g 4.0g			
御飯 味噌汁 魚のムニエル きのこソース チキンナゲット 里いもの甘辛煮 ごぼうサラダ ごま和え 漬物 まんじゅう フルーツヨーグルト				