

# 6月

# ひだまりデイサービス 献立表



月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6日
米飯 みそ汁 さばの味噌煮 わかめサラダ すいか	米飯 みそ汁 牛肉とレタスのオイスターソース炒め さつまいもサラダ オレンジ	米飯 みそ汁 豚肉の香味野菜ソース煮込み えのきおろし バナナ	米飯 みそ汁 たらのピカタ キャベツの和え物 キウイフルーツ	米飯 みそ汁 磯辺焼き 里芋の煮付 オレンジ	米飯 みそ汁 親子煮 大根と人参の炒め煮 キウイフルーツ
8日	9日	10日	11日	12日	13日
米飯 みそ汁 かじきのきのこバター焼き 白和え オレンジ	カレーライス みそ汁 カリフラワーサラダ キウイフルーツ	米飯 みそ汁 ひじきたっぷりバーグ 山東菜のお浸し オレンジ	米飯 みそ汁 鶏肉のリンゴソース煮 大根サラダ すいか	米飯 みそ汁 回鍋肉 ほうれん草のおひたし オレンジ	人参ご飯 みそ汁 天ぷら ほうれん草のおひたし キウイフルーツ
15日	16日	17日	18日	19日	20日
米飯 みそ汁 田楽豆腐 ほうれん草のおかか和え オレンジ	米飯 みそ汁 味付け紅茶豚 引き昆布の煮付 キウイフルーツ	米飯 みそ汁 ビーフシチュー ほうれん草のゴマ和え バナナ	米飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 大根と人参の煮付 オレンジ	きつねうどん えのきおろし キウイフルーツ	米飯 みそ汁 牛肉のソテー レタスのサラダ オレンジ
22日	23日	24日	25日	26日	27日
米飯 みそ汁 カレイの煮魚 オクラの和え物 すいか	米飯 みそ汁 たらのキノコバター焼き 白和え キウイフルーツ	ハヤシライス みそ汁 カリフラワーサラダ バナナ	米飯 みそ汁 鶏肉の生姜焼き 大根のナムル オレンジ	米飯 みそ汁 豚肉とキャベツのカレー炒め ほうれん草のおひたし キウイフルーツ	米飯 みそ汁 鶏肉のトマト煮 野菜サラダ オレンジ
29日	30日				
米飯 みそ汁 かに玉 ほうれん草の胡麻和え オレンジ	米飯 みそ汁 冷しゃぶのネギソース 五目煮豆 キウイフルーツ				