

2026

6月献立表

つくしの里 大豆島

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
昼	シルバーカレームニエル 大根と油揚げの炒め煮 小松菜おひたし	酢鶏 青菜白和え ブロッコリーハムサラダ	ブリ照り焼き がんと野菜あんかけ 大根サラダ	チキンステーキ ツナサラダ グラッセ	赤魚バター醤油 揚げ豆腐みぞれあん キャベツおひたし	ハンバーグきのこソース ブロッコリーベーコン炒め ポテトフライ	アジ山椒焼き 麻婆大根 菜花ナムル
夕	豚しゃぶ なす揚げびたし 金平ごぼう	カレイごまだれ じゃがツナがんと なめ茸和え	豚肉ときのこのおろしポン酢 磯部揚げ ほうれん草からし和え	ホッケ塩焼き 揚げなすそぼろあん 青菜梅和え	肉団子 切干大根洋風サラダ 粉ふきいも	メバル揚げ煮 大根煮物 いんげんごま和え	チキンカツ ポークビーンズ もやしソテー
	8	9	10	11	12	13	14
昼	親子煮 かぼちゃごま和え 塩昆布キャベツ	ブリ漬け焼き チンジャオロース ちくわナムル	生姜焼き ポテトサラダ 切干大根煮	アジパン粉焼き 厚揚げチリソース セロリサラダ	豚肉パインソース スパゲッティサラダ ズッキーニーソテー	ホキ磯部揚げ 麩の卵とじ 酢の物	鶏肉トマト煮 コンソメキャベツ ブロッコリーマヨ和え
夕	赤魚唐揚げ 里芋煮物 海藻サラダ	回鍋肉 大根がんと煮 菜花おほか和え	コロケ 野菜炒め ごぼうサラダ	鶏唐揚げ グリーンサラダ ひじき煮	メバル西京焼き 高野揚げ煮 青菜えのき和え	焼肉 ブロッコリーかにかまあんかけ もやしナムル	サゴシカレー竜田 五目ビーフン おくらとちくわのポン酢和え
	15	16	17	18	19	20	21
昼	豚肉となすの香味醤油 高野煮物 菜花おひたし	焼売 麻婆春雨 小松菜と卵の中華炒め	アジフライ 車麩煮物 蒸し鶏ときゅうりの梅和え	シルバームニエル 鶏大根 おくら塩昆布和え	サワラ味噌漬け チャンプルー かにかまきゅうり	チキン照り焼き ビーンズサラダ ブロッコリーサラダ	マス塩焼き なす豚肉炒め 小松菜煮びたし
夕	カレイ煮つけ 中華風炒り豆腐 のりナムル	エビフライ ナポリタン コールスローサラダ	夏野菜カレー ほうれん草ツナサラダ わかめソテー	豆腐ハンバーグ かぼちゃ甘辛煮 切干大根ツナサラダ	ポークチャップ ジャーマンポテト キャベツ酢漬け	ホキピカタ ほうれん草ベーコン炒め きのこ香味和え	鶏南蛮 春雨中華サラダ にらナムル
	22	23	24	25	26	27	28
昼	豚丼 大根シーチキン煮 いんげんごまマヨ和え	アジ竜田揚げ にら玉 わかめとかにかまのマヨサラダ	和風ロールキャベツ マカロニサラダ いんげんソテー	イカメンチ 厚揚げ煮物 土佐キャベツ	鶏肉パン粉焼き きのこじゃがバター炒め フレンチサラダ	魚フライ ポテトサラダカレー風味 セロリソテー	焼き餃子 塩やきそば きゅうりツナマヨ
夕	メルルーサフリッター 野菜のコンソメ煮 切干大根サラダ	鶏肉ごまみそ焼き かぼちゃ含め煮 青菜きのこ和え	カレイ野菜あんかけ 五目ひじき おくらときゅうりのおほかポン酢和え	キーマカレー えびとブロッコリーのサ マリネ	天津 棒棒鶏サラダ 昆布豆	麻婆豆腐 春雨サラダ 揚げなす	ブリ味噌煮 高野卵とじ ブロッコリー塩昆布和え
	29	30					
昼	ホキチーズ焼き じゃがいもカレー炒め なすマリネ	春巻き チャプチェ ピリ辛きゅうり					
夕	とんかつ 卵の花 ほうれん草おひたし	ハヤシ かぼちゃサラダ 青菜ソテー		※材料仕入れの都合により、献立が変更になる場合があります。			