



東電パートナーズ
東電さわやかケアポートとしま・デイサービス
6月献立表



日	月	火	水	木	金	土
				1 鮭の胡麻味噌焼き 冷しゃぶ ゴーヤチャンプル ピリ辛夏野菜 ポテトサラダ 清汁 	2 銀だらの黄身焼き 鶏の中華風鍋照り焼き さつま芋と刻み昆布の煮物 大根金平 長芋・オクラ・わかめの和え物 味噌汁 	3 金目鯛の卸し煮 餃子 じゃが芋のそぼろ煮 アスパラのタラコマヨネーズかけ モロヘイヤのお浸し 味噌汁
4	5 カラスガレイの磯辺焼き 豚の生姜焼き 小松菜の卵とじ じゃが芋の胡麻和え チンゲン菜と春雨の和え物 味噌汁 	6 アジフライ 豚の角煮 五目豆煮 トマトのひんやりマリネサラダ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 	7 鮭のマヨネーズ焼き 肉じゃが ぜんまいの炒り煮 豆腐と海老とブロッコリーの塩こうじあん 白菜と胡瓜の浅漬け 味噌汁 	8 カラスガレイの照り焼き はんぺん肉詰め煮 大根とさつま揚げの煮物 卵とチンゲン菜の炒め物 夏野菜と昆布の和え物 味噌汁 	9 鮭の和風バター焼き 夏野菜たっぷりカレー キャベツのスープ煮 茄子とピーマンの味噌炒め カリフラワーとパプリカのピクルス 卵スープ	10 カラスガレイの葱風味焼き 麻婆豆腐 チンゲン菜のクリーム煮 キャベツと卵の炒め物 卸し酢和え 味噌汁
				抹茶寒天 白玉添え 	和風パンケーキ 	フルーツポンチ
11	12 鮭の鍋照り焼き 大葉仕立て 野菜たっぷり八宝菜 切干大根煮 ほうれん草のコーンソテー 冷やしキャベツの煮浸し 味噌汁	13 鯖のピリ辛焼き 鶏の卸し煮 じゃが芋のカレー風味煮 茄子とピーマンの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁	14 カラスガレイの梅風味焼き 豚バラのさっぱり煮 金平ごぼう 冷奴 アスパラの胡麻和え 味噌汁	15 銀だらの胡麻味噌かけ 冬瓜の肉団子スープ煮 ひじき煮 海老とチンゲン菜の塩こうじ炒め 南瓜サラダ 清汁	16 めかじきの竜田揚げ 棒々鶏 里芋のおかか煮 ほうれん草としめじのお浸し 春雨サラダ 味噌汁 	17 金目鯛のさらさ蒸し 鶏の照り焼き 南瓜のそぼろあんかけ れんこんの炒め物 キャベツと大根のゆかり和え 味噌汁
				冷やしお麩入りぜんざい 	あじさいまんじゅう 	抹茶ゼリー 
				アメリカンチェリーのカスタード焼き 	梅ゼリー 	カスタードワッフル
18	19 赤飯(北海道大納言小豆使用) 鮭の揚げ卸し煮 鶏ももの角煮 がんもと里芋の煮物 そら豆の白和え メロン 清汁 お誕生日会 	20 鮭のパン粉焼き 牛肉の柳川風 冬瓜の葛煮 じゃが芋の炒め物 トマトとオクラの和え物 味噌汁	21 金目鯛の煮付け 豚肉と野菜の味噌炒め 小松菜と厚揚げの煮物 アスパラと海老の炒め物 大根と帆立のサラダ 清汁	22 鯖の味噌煮 鶏とひじきのつくね焼き 長芋のおかか煮 炒り豆腐 キャベツ・わかめ・胡瓜の胡麻酢和え かき玉汁 	23 カラスガレイの葱味噌焼き 筑前煮 南瓜煮 もやしとにらの炒め物 胡瓜とわかめとかにかまの酢の物 清汁 	24 鱈のソテー 香味野菜のせ ビビンバ丼 かぶと油揚げの煮物 ブロッコリーと海老の炒め物 豆腐サラダ 味噌汁
				抹茶ババロア	今川焼き	ロールケーキ
				黒糖たっぷり黒棒	とろける杏仁豆腐 	あんぱん
25	26 鮭の生姜焼き 鶏の唐揚げ 葱ソースがけ 茄子のそぼろ煮 かぶの梅おかか和え ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁	27 カラスガレイの甘酢あんかけ すき焼き風煮 里芋の甘味噌かけ もやしのカレーソテー もずくと胡瓜の酢の物 清汁	28 鱈の南蛮漬け ミートローフ 冬瓜のそぼろ煮 小松菜・ハム・もやしの炒め物 長芋の梅肉ソースがけ 味噌汁	29 大海老フライ 鶏肉のパン粉焼き 夏野菜のトマト煮 ひじきと豆腐の炒め物 オクラと蒸し鶏の柚子胡椒あん 味噌汁	30 鱈の蒲焼き 和風卸しハンバーグ さつま芋の甘露煮 ごぼうの鶏そぼろ炒め モロヘイヤとオクラのお浸し 味噌汁 	
				ずんだ蒸しパン	水無月	
				ご家庭で、実は小さく切って食べています、などございましたら ご遠慮なくお申し付けください。 こちらでも刻むなどの対応をさせていただきます。		

※食材の都合で献立を変更する場合がありますが、ご了承ください