



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
						金目鯛の卸し煮 豚の角煮 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 フルーツポンチ
2	3	4	5	6	7	8
	カラスガレイの甘酢あんかけ 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 冷やしお麩入りぜんざい	アジフライ チンジャオロース 五目豆煮 トマトのひんやりマリネサラダ マカロニサラダ 味噌汁 今川焼き	鮭のマヨネーズ焼き 豚バラのさっぱり煮 じゃが芋のカレー風味煮 小松菜の三色炒め 切干大根と胡瓜のサラダ 味噌汁 抹茶ゼリー	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 パナナのカスタード焼き	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 梅ゼリー	カラスガレイの葱風味焼き 冷しゃぶ 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 カスタードワッフル
9	10	11	12	13	14	15
	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 抹茶ババロア	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 がんと里芋の煮物 そら豆の白和え 冷やし茶碗蒸し 清汁 ショートケーキ&紅茶	カラスガレイの梅風味焼き 肉じゃが 金平ごぼう 冷奴 アスパラの胡麻和え 味噌汁 ロールケーキ	鮭の葱味噌焼き 冬瓜の肉団子スープ煮 ひじき煮 ゴーヤチャンプル 南瓜サラダ 清汁 黒糖たっぷり黒棒	めかじきの竜田揚げ 鶏の中華風鍋照り焼き 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 和風パンケーキ	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 あんぱん
16	17	18	19	20	21	22
	鯖の青じそ風味焼き カツ丼 さつま芋と刻み昆布の煮物 茄子の揚げ浸し うの花サラダ 味噌汁 シュガーロール	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 カルピスゼリー	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 あんみつ	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 あじさいヨーグルト	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 水ようかん	鯖のピリ辛焼き 鶏の卸し煮 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 フルーチェピーチ
23	24	25	26	27	28	29
	鮭の生姜焼き チキンと茄子のおろしポン酢がけ にらとタラコの炒め物 かぶの梅和え ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁 どら焼き	カラスガレイの磯辺焼き 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 チーズ蒸しケーキ	鰻の南蛮漬け 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 白菜と胡瓜の浅漬け 味噌汁 ブリン	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 抹茶カステラ	鰻の蒲焼き 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 ほうれん草とトマトのツナ和え 味噌汁 水無月	エビチリ、麻婆茄子 かに玉、棒棒鶏、 もち米シュウマイ 油淋鶏、十五穀米 五目チャーハン 玉子スープ 杏仁豆腐 マンゴーソースがけ
30						
						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