



食事メニュー

2019年6月

ぶらむの里

日	月	火	水	木	金	土	
30日						1日	
ハンバーグ・ボン酢ソース・生野菜 ズッキーニのトマト煮 茎わかめの佃煮 小松菜のすまし汁 *オレンジケーキ	アジの幽庵焼き・生野菜 白菜と人参のホタテあん 漬物 卷麩の味噌汁					スペイン風オムレツ・生野菜 里芋ちくわのそぼろあん キャベツのゆかり和え とろろ昆布のすまし汁	
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	
白身魚のフライ・生野菜 とまととエリンギのジバル和え 豚高菜炒め 玉子の中華スープ *パンキンケーキ	肉じゃがガレー風味 五目白和え ちくわのきんぴら エノキの味噌汁	鶏もも肉のガーリックソテー・生野菜 きゅうりとわかめの酢の物 かつば漬け エノキの中華ス ープ	豆腐入りハンバーグチーズソース・ 生野菜 しろなおかか和え かつば漬け 玉ねぎの味噌汁	冷やしそうめん おにぎり 玉子焼き	シルバーの味噌漬け焼き・生野菜 ブロッコリーとカニカマのサラダ かつば漬け キノコの中華スープ	茄子のはさみ揚げ・生野菜 ジャガイモのきんぴら ごま昆布 花麩のすまし汁	鮭のムニエル・生野菜 茄子きゅうり生姜の和え物 つくねの味噌汁 りんご
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	
豚の蜂蜜味噌焼き・生野菜 きゅうりの梅おかか和え なめたけおろし 豆腐のすまし汁 *チーズケーキ・シューロール	イカフライ・生野菜 南瓜のそぼろあん 漬物 卷麩の味噌汁	ピーマン肉詰め・生野菜 ズッキーニとエリンギのマヨ炒め 煮込みうどん	ホッケの塩焼き・生野菜 ポテトサラダ 桜漬け エノキのすまし汁	豚肉・小松菜のおろし煮 ズッキーニのバターソテー わかめの味噌汁 りんご	お好み風つくね・生野菜 ベーコンと野菜のトマト煮 沢庵の黒ゴマまぶし 具たくさん中華スープ	ポトフ 炒り玉子 ゴマ昆布	豚の生姜焼き・生野菜 マカロニサラダ じゃことその佃煮 三つ葉のすまし汁
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	
ハヤシライス 玉子豆腐 コーンサラダ コンソメスープ *クッキー	春キャベツと厚揚げのチャンプルー 南瓜チーズ焼き かつば漬け 白菜の味噌汁	メジロの塩焼き・生野菜 大根とちくわの煮物 豚と高野の炒めもの 白菜の中華スープ	トンカツ玉子とじ・生野菜 わさび菜のお浸し きゅうちゃん漬け 大根の味噌 汁	ふくさ焼き・生野菜 大根のきんぴら きゅうりの漬け物 もやしの中華スープ	鮭のクリームシチュー 冷しゃぶサラダ ごま昆布	イカフライ・生野菜 ズッキーニのツナマヨサラダ 大豆とチリメンの甘辛いため 具たくさん味噌汁	ホッケの塩焼き・生野菜 ホタテの中華あんかけ じゃこと大葉の佃煮 エノキのすまし汁
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	
豚の焼き肉風・生野菜 マカロニサラダ エノキの佃煮 大根のすまし汁 *バームクーヘン	親子丼 大根と厚揚げの煮物 さくら漬け 南瓜の味噌汁	カレーの煮つけ・生野菜 オクラと茄子の和え物 さくら漬け 玉子のすまし汁	赤魚の塩麹焼き・生野菜 明太ポテトサラダ かつば漬け 花麩の味噌汁	豚とエリンギのソテー・生野菜 トマトとゆでたまごのサラダ きゅうり大根の漬け物 ワンタンの中華スープ	アジフライ・生野菜 大根と里芋の煮物 ちくわの味噌汁 パイナップル	厚揚げと空芯菜のガーリック炒め 玉子焼き・青のり じゃこの佃煮 エノキの中華ス ープ	チキン香味パン粉揚げ・生野菜 小松菜とチリメンの梅肉和え 玉ねぎの味噌汁 パイナップル