


2023年6月

献立表

レジデンスケア ララさくら

| 日   | 月  | 火   | 水   | 木   | 金  | 土   |
|---|--|---|---|---|--|---|
|   |  |   |   | 1   | 2  | 3   |
| 昼   |  |   |   |   |  |   |
|  |  |   |   | 赤飯<br>太刀魚の薬味醤油焼き<br>野菜豆ごった煮<br>ほうれん草となめ茸和え<br>すまし汁    | 筑前煮<br>わけぎの酢味噌和え<br>金時豆<br>ごはん<br>すまし汁               | 麻婆豆腐<br>海老シウマイ<br>ブロッコリーの辛子和え<br>ごはん<br>中華スープ     |
|   |  |   | 夕   |   |  |   |
|   |  |   |   | 鶏の照り焼き<br>こんにやくと蓮根のピリ辛炒<br>ブロッコリーのおかか和え<br>ごはん<br>味噌汁 | クリームコロッケ<br>青梗菜としらすの炒め物<br>マカロニサラダ<br>ごはん<br>味噌汁     | タラの味噌煮<br>南瓜の煮合わせ<br>焼き茄子<br>ごはん<br>すまし汁          |
| 4   | 5  | 6   | 7   | 8   | 9  | 10  |
| 昼   |  |   |   |   |  |   |
| ロールキャベツ<br>海老カツ<br>菜の花のお浸し<br>ごはん   | 鶏のから揚げ<br>ぜんまいの煮物<br>キャベツの和え物<br>ごはん<br>味噌汁  | 散らし寿司<br>ほうれん草の煮浸し<br>すまし汁<br>フルーツ                | ☆お誕生日会☆<br>メニュー🎵                                | ちまき<br>塩ラーメン<br>八彩しそ酢和え<br>フルーツ                       | ヒレカツ<br>冬瓜とあげの煮物<br>ほうれん草とえのきの胡麻和え<br>ごはん<br>すまし汁    | タラのソテーオニオンソース<br>ごぼう煮合い<br>甘酢和え<br>ごはん<br>味噌汁     |
| 夕   |  |   |   |   |  |   |
| 肉団子の中華あん<br>だし巻き卵<br>かにかまと玉ねぎのサラダ<br>ごはん<br>味噌汁                                   | 鮭の菜種焼き<br>ひじき煮<br>もやしの甘酢和え<br>ごはん<br>味噌汁     | 肉豆腐<br>小松菜と平天の煮物<br>ポテトサラダ<br>ごはん<br>味噌汁          | 赤魚の煮付け<br>さつま芋の甘露煮<br>キャベツのごまだれ和え<br>ごはん<br>味噌汁 | 炒り豆腐<br>蓮根の挟み揚げ<br>酢の物<br>ごはん<br>味噌汁                  | 鯖の柚子焼き<br>南瓜のそぼろあんかけ<br>もやしのゆかり和え<br>ごはん<br>味噌汁      | 牛肉しぐれ煮<br>茄子のねぎソースかけ<br>おくらとめかぶの和え物<br>ごはん<br>味噌汁 |
| 11  | 12   | 13  | 14  | 15  | 16   | 17  |
| 昼   |  |   |   |   |  |   |
| お好み焼き<br>切干大根煮<br>ごはん<br>味噌汁<br>珈琲ゼリー   | 海老フライ<br>れんこん金平<br>マカロニサラダ<br>ごはん<br>コンソメスープ | 夏野菜のカレーライス<br>海藻サラダ<br>福神漬け<br>フルーツ               | 巻き寿司<br>いなり寿司<br>大根の香味野漬け<br>赤だし<br>水ようかん       | おでん<br>甘酢和え<br>ごはん<br>味噌汁                             | 赤魚の西京焼き<br>茄子挟み天<br>青梗菜としめじの浸し<br>ごはん<br>のっぺい汁       | チキン南蛮<br>うまい菜の煮浸し<br>キャベツのゆかり和え<br>ごはん<br>味噌汁     |
| 夕   |  |   |   |   |  |   |
| 豚しゃぶ<br>人参しりしり<br>枝豆腐<br>ごはん<br>味噌汁   | 親子煮<br>ピーマンと竹輪の金平<br>もやしのナムル<br>ごはん<br>味噌汁   | 鯖の煮付け<br>揚げ茄子の甘辛煮<br>酢の物<br>ごはん<br>味噌汁            | 鮭の幽庵焼き<br>豆腐のきのこあんかけ<br>いんげんの胡麻和え<br>ごはん<br>味噌汁 | 白身フライ<br>小松菜と平天の煮物<br>彩りおさつ<br>ごはん<br>味噌汁             | 豚肉と野菜の煮物<br>厚揚げ煮<br>お豆の胡麻ドレサラダ<br>ごはん<br>すまし汁        | 太刀魚の梅煮<br>青梗菜と卵の炒め物<br>茄子そぼろ和え<br>ごはん<br>すまし汁     |
| 18  | 19   | 20  | 21  | 22  | 23   | 24  |
| 昼   |  |   |   |   |  |   |
| 牛皿煮<br>高野豆腐の卵とじ<br>ブロッコリーの和え物<br>ごはん<br>味噌汁                                       | カレーの磯部フライ<br>冬瓜の煮物<br>甘酢和え<br>ごはん<br>味噌汁     | 天津飯<br>柱フライ<br>蒸し鶏の胡麻ドレ和え<br>中華スープ                | たこ飯<br>五目豆腐<br>鶏つくね甘辛焼き<br>もずく和え<br>味噌汁         | ビーフカレー<br>盛合わせサラダ<br>福神漬け<br>プリン                      | 鮭の照り焼き<br>茄子の煮浸し<br>いんげんのそぼろ和え<br>ごはん<br>味噌汁         | 天ぷら<br>春菊としめじの浸し<br>ごはん<br>味噌汁                    |
| 夕   |  |   |   |   |  |   |
| いわし山椒煮<br>豆乳がんも含め煮<br>オクラとろろ<br>ごはん<br>味噌汁  | 鶏のさっぱり煮<br>五目煮豆<br>竹輪と胡瓜のわさび和え<br>ごはん<br>味噌汁 | タラのきのこあんかけ<br>筍土佐煮<br>ゆず大根<br>ごはん<br>味噌汁          | ☆お誕生日会☆<br>特別メニュー🎵                              | 揚げ出し豆腐<br>シウマイ<br>もやしの胡麻和え<br>ごはん<br>味噌汁              | チキンソテーハニーソース<br>ゆば入り青梗菜炒め煮<br>酢の物<br>ごはん<br>味噌汁      | 豚肉と大根の味噌煮<br>椎茸肉詰めフライ<br>ねばとろ和え<br>ごはん<br>すまし汁    |
| 25  | 26   | 27  | 28  | 29  | 30   |   |
| 昼   |  |   |   |   |  |   |
| 八宝菜<br>グリーンピースの卵とじ<br>ナムル<br>ごはん<br>中華スープ   | ゆかりごはん<br>山菜冷そば<br>茄子と小えびの煮物<br>胡麻豆腐         | 豚肉の塩だれ焼き<br>ごぼう煮合い<br>温野菜のオーロラソースかけ<br>ごはん<br>味噌汁 | 油淋鶏<br>里芋の煮物<br>ほうれん草のお浸し<br>ごはん<br>味噌汁         | 鮭の塩焼き<br>茄子の田楽<br>酢の物<br>ごはん<br>すまし汁                  | 豚丼<br>いんげんの胡麻和え<br>味噌汁<br>水ようかん                      |   |
| 夕   |  |   |   |   |  |   |
| にしん生姜煮<br>小松菜煮浸し<br>めかぶ三杯酢和え<br>ごはん<br>味噌汁  | 鶏の治部煮<br>卵焼き<br>オクラ胡麻和え<br>ごはん<br>味噌汁        | 鯖のしそ香味焼き<br>高野豆腐の煮物<br>大根なます<br>ごはん<br>味噌汁        | 鯖の味噌煮<br>卵の花煮<br>酢の物<br>ごはん<br>すまし汁             | 牛肉の卵とじ<br>青梗菜としめじの炒め物<br>オクラおかか和え<br>ごはん<br>味噌汁       | ホキの西京焼き<br>ふわふわ豆腐の煮物<br>蒸し鶏としめじのおろし和え<br>ごはん<br>すまし汁 |   |

※ メニューは変更になる場合があります。