

令和 4 年 6 月度 やっとかめ献立表

 <p>梅雨から初夏へ たくさん食べて体力増強</p>		<p>1日(水) 佐藤</p> <p>鰯の塩焼き 胡瓜の中華和え ひじきの五目煮 豚汁・バナナ・味飯 フレンチトースト</p>	<p>2日(木) お誕生会</p> <p>天婦羅盛合せ 茶わん蒸し オクラもずく酢 赤飯・吸い物・オレンジ ロールケーキ</p>	<p>3日(金)</p> <p>鶏の照り焼き 小松菜京揚げ煮 冷や奴・味ご飯 味噌汁・ヨーグルト みたらし団子</p>	<p>4日(土)</p> <p>鮭フライタルタル 厚揚げ玉子とじ ワカメ酢味噌和え オニオンスープ・黄桃 たい焼き</p>
		<p>6日(月) やっとかめ喫茶</p> <p>枝豆入り鶏つくね 南瓜の塩昆布煮 山芋の短冊揚げ 味噌汁・菜飯・キウイ</p>	<p>7日(火)</p> <p>豚しゃぶとろろ ポテトベーコン炒め 南瓜煮 貝汁・バナナ アップルパイ</p>	<p>8日(水)</p> <p>チキンカツ煮 じゃこおろし 里芋ごま味噌煮 味噌汁・みかん 白玉信玄</p>	<p>9日(木)</p> <p>鱈大葉揚げ きしめんサラダ ふろふき肉味噌 吸い物・黄桃 大福餅</p>
<p>13日(月)</p> <p>酢鶏 豆ひじき アスパラ卵炒め 吸物・黄桃 カステラ</p>	<p>14日(火)</p> <p>鮭レモンバターソテー 茄子揚げ浸し 五目ひじき けんちん汁・黄桃 田舎饅頭</p>	<p>15日(水)</p> <p>スパニッシュオムレツ ブロッコリー香味油 あさりワカメ酢味噌 味噌汁・すいか 蒸しパン</p>	<p>16日(木)</p> <p>鶏味噌漬け 玉子のサラダ 厚揚げのみぞれ煮 根菜汁・パイン プリン</p>	<p>17日(金) 佐藤</p> <p>赤魚の煮つけ 茄子とピーマンの味噌炒め 鶏と大豆の煮もの 吸物・ぶどう・紫蘇飯 チョコ蒸しパン</p>	<p>18日(土)</p> <p>きのこ豆腐ステーキ 肉じゃが トマトナムル 味噌汁・黄桃 なごやん</p>
<p>20日(月) 佐藤</p> <p>鱈のみそ焼き ゴーヤチャンプル 海老つみれ煮 貝汁・すいか・味飯 お好み焼き</p>	<p>21日(火) おやつ作り</p> <p>豚きゃべミルクフィユ マカロニナポリ もやし炒り煮 味噌汁・みかん</p>	<p>22日(水)</p> <p>カレイ西京焼き 五目おから 春雨サラダ 味噌汁・パイン・味飯 あん団子</p>	<p>23日(木)</p> <p>牛すき煮温玉添え もやし胡麻酢 切干大根 味噌汁・メロン コーヒーゼリー</p>	<p>24日(金) 佐藤</p> <p>麻婆豆腐 海老シュウマイ 筑前煮 中華スープ・杏仁豆腐 鬼饅頭</p>	<p>25日(土)</p> <p>豚梅しそフライ 里芋はんぺい煮 三色ナムル 味噌汁・オレンジ パンプティング</p>
<p>27日(月)</p> <p>エビマヨ 南瓜煮 小松菜お浸し 中華スープ・白桃ゼリー 水ようかん</p>	<p>28日(火)</p> <p>鱈のパン粉焼き 名古屋キンピラ もずく・味ご飯 豚汁・黄桃 たこ焼き</p>	<p>29日(水) 佐藤</p> <p>他人丼 オクラとトマトのナムル 筑前煮 貝汁・ぶどう わらび餅</p>	<p>30日(木)</p> <p>蒸し鶏ごまソース お麩の卵とじ もやし胡麻酢和え 味噌汁・杏仁豆腐 バームクーヘン</p>	 <p>梅雨空でも 心晴れ晴れ 今日元気</p>	