

# 令和 6 年 6 月度 やっとかめ献立表

雨にも負けず、風にも負けず、  
元気に過ごしましょう！



1日(土)

鶏と法蓮草のクリーム煮  
衣笠の卵とじ  
豚コマ甘辛生姜炒め  
味噌汁・みかん  
わらび餅

3日(月)

鮭のネギソースかけ  
法蓮草の山掛け  
キャベツのおかか和え  
けんちん汁・バナナ  
珈琲ゼリー

4日(火)

**誕生日会**

天婦羅盛合せ  
茶碗蒸し  
茗荷と茄子の甘酢和え  
吸物・赤飯・メロン  
ロールケーキ

5日(水)

茄子トマトのおろしポン酢炒め  
スパサラ  
もやしツナ青のり和え  
味噌汁・黄桃  
たこ焼き

6日(木)

牛肉と牛蒡甘辛炒め  
ニンジンの白和え  
ジャガバタコーン  
味噌汁・オレンジ  
抹茶白玉

7日(金)

**やっとかめ喫茶**

鮭の南蛮漬け  
ソーメンサラダ  
長芋の梅肉和え  
味噌汁・ライチ

8日(土)

ゴーヤチャンプルー  
オクラ梅肉和え  
春巻き  
ワカメスープ・パイ  
バナナドーナツ

10日(月)

白身魚のムニエル  
小松菜とさつま揚げ辛し和え  
なめ茸おろし  
かきたま汁・オレンジ  
ブルーベリーマフィン

11日(火)

鶏と茄子味噌炒め  
五目おから  
ピーマン焼浸し  
お吸い物・洋梨  
みたらし団子

12日(水)

冷やし中華  
肉じゃが  
モロヘイヤお浸し  
味飯・味噌汁・マンゴー  
プリン

13日(木)

ちらし寿司  
じゃが芋塩昆布和え  
茶碗蒸し  
豚汁・洋梨  
バームクーヘン

14日(金)

豚ともやしの中華炒め  
豆腐の照り焼き  
春雨サラダ  
中華スープ・杏仁豆腐  
さつま芋のきな粉和え

15日(土)

鮭とねぎの焼き浸し  
豚生姜焼き  
五目ひじき煮  
味噌汁・白桃  
コーンマヨパン

17日(月)

ヘルシー酢豚  
胡瓜と木耳の胡麻和え  
鶏団子の卵とじ  
味噌汁・パイ  
白玉信玄

18日(火)

**おやつ作り**

冷やし酢みそうどん  
アボカドささ身サラダ  
高野豆腐煮  
味噌汁・オレンジ

19日(水)

ブリの味噌漬け焼き  
長芋のたらこ和え  
茄子の揚げ煮  
貝汁・バナナ  
フルーツロールパン

20日(木)

鯿の五目野菜のせ  
南瓜煮  
青菜とお揚げ煮  
味噌汁・白桃  
フレンチトースト

21日(金)

牛と法蓮草の韓国風炒め  
オクラのおろし和え  
厚揚げの味噌煮  
ワカメスープ・黄桃  
わらび餅

22日(土)

トマト入りエビマヨ  
切干大根甘酢煮  
マカロニサラダ  
ポタージュスープ・洋梨  
フルーツゼリー

24日(月)

ささ身の磯部揚げ  
カニと卵のオイスター炒め  
ゴーヤのおかか和え  
味噌汁・キウイ  
あんみつ

25日(火)

和風おろしハンバーグ  
胡瓜と厚揚げバタポン炒め  
ナポリタンスパ  
コーンスープ・マンゴー  
大福

26日(水)

白身魚のケチャ炒め  
五目おから  
大根と茗荷の酢の物  
かきたま汁・みかん  
ニンジンドーナツ

27日(木)

スタミナ炒め  
じゃこおろし  
厚揚げと牛蒡煮  
味噌汁・キウイ  
パイナップルケーキ

28日(金)

メバルの煮つけ  
春雨サラダ  
肉じゃが  
味飯・豚汁・バナナ  
水ようかん

29日(土)

鶏肉と大根の味噌煮  
胡瓜のヨーグルトサラダ  
人参キンピラ  
お吸い物・オレンジ  
プリン