

# 【6月】普通食献立表

## ★★ 宅食ライフの ★★

## ★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

- 皆様に飽きがこないよう、おかずの種類を数百種以上取りそろえています。
- 全てのおかずが熟練した調理員の手作りです。
- 100%国内工場出荷ですので、安心・安全です。



高齢者向け配食サービス

	昼食	夕食	昼食	夕食
6月1日	白身魚の煮付け(ヨシキリザメ) 梅葡萄 豆腐の煮やっこ 牛肉と根菜の煮物 大根の甘酢漬け	トマトオムレツ 人参マリネサラダ 厚揚げの煮物 イカと野菜の煮物 牛蒡の胡麻和え	6月8日 豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め 南瓜煮洋風仕立て 大根と椎茸の煮物 オクラの梅和え	サバのおろし煮、 蒟蒻と落のきやら煮 きんぴら蓮根 キャベツと鶏肉の華風炒め 茄子のサレルノ風
6月2日	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ ピーマンとナスの炒め物 タコの夏野菜サラダ梅風味[6月-9月限定] 野菜炒め 竹輪と昆布の炒り煮	若鶏の利休焼き しば漬 南瓜煮 きのこの炒り豆腐 切干ゆず風味	6月9日 アジ白醤油風味焼き 山芋とアスパラのお浸し マカロニサラダ きのこのすき焼き風 蒸し鶏のネギソース	豚肉とアスパラのピリ辛炒め 厚揚げのかか煮 ポークビーンズ 小松菜のおひたし
6月3日	サバの照焼き 牛蒡の当座煮 柚子風味サラダ 豚肉とこんにゃく炒め ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	豚肉とナスの味噌炒め 枝豆のおかか和え ハムと玉葱の玉子とじ しっとり卵の花	6月10日 ハンバーグデミグラスソース ベジタブルソテー ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め ナスとイタリアン野菜の塩炒め 枝豆の白和え	韓国風焼肉炒め さつまいもサラダ あざりと野菜の炒め煮 春雨の酢の物
6月4日	豚肉の甘辛炒め マカロニのペペロン風 あざりと玉葱の酒蒸し 蒸し鶏とひじきの梅肉和え	鶏団子の酢豚風 大学芋 貝と青菜の刻み炒め わかめと水くわいの酢の物	6月11日 えび入りカツ インゲンの利休和え キャベツのコールスローサラダ 肉じゃがカレー風味 はんぺんの玉子とじ	白菜と豚肉のうま煮 彩りしんじょう 根菜のカボナータ風 三色炒め煮
6月5日	赤魚の塩麴焼き ブロッコリーソテー インゲンときこの生姜風味 オクラソーセージ大豆ソテー きくらげの酢の物	豚キムチ鍋風 芋餡かけ 鮎チャンプル ミックスビーンズ	6月12日 豚肉のマヨネーズ風炒め チンゲン菜の煮浸し ポトフ風 きのこきんぴら	サワラの西京焼き、 白菜の煮浸し 里芋とこんにゃくの味噌煮 ピーマン炒め 竹輪と野菜の胡麻よごし
6月6日	肉豆腐 ジャガ芋のスパイス蒸し 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ ワカメの土佐酢和え	洋風ロールキャベツ(トマトソース) 黄ピーマンマリネ 和風りぼんパスタ チキンクリームシチュー コンニャクの中華和え	6月13日 あざりの深川煮(井) ふろふき大根 紅生姜	油淋鶏 茹でブロッコリー シェルマカロニのペペロン風 野菜入りマトビーンズ ツナの玉子炒め
6月7日	白身魚フライ インゲンのピーナッツ和え コーン春雨サラダ 四色豆腐 ひじき煮	チキンステーキ(中華甘酢ソース) ブロッコリーと人参のソテー 肉詰めいなり 野菜の味噌炒め ほうれん草の辛子和え	6月14日 ポークトマト煮 濃厚ポテトサラダ 茄子と厚揚げの照り炒め もやしとザーサイ炒め	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き カリフラワーとブロッコリーの冷菜[6-9月限定] 小松菜と牛肉の炒め物 オクラと昆布のたくあんちらし
6月8日			6月15日	
6月9日			6月16日	
6月10日			6月17日	
6月11日			6月18日	
6月12日			6月19日	
6月13日			6月20日	
6月14日			6月21日	
6月15日			6月22日	
6月16日			6月23日	
6月17日			6月24日	
6月18日			6月25日	
6月19日			6月26日	
6月20日			6月27日	
6月21日			6月28日	
6月22日			6月29日	
6月23日			6月30日	
6月24日			6月31日	

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
6月15日	モウカのバジル風味焼き 大根しょうゆ漬 ズッキーニとアスパラのソテー じゃが芋と椎茸の煮物 キャベツとツナのレモン和え	鶏肉とナッツのチリソース 豆腐の柚子あんかけ チーズオムレツ 切り昆布とさつま揚げの煮もの	牛肉のトマト煮 じゃが芋のそぼろあんかけ 鶏ゴボウ ソーセージときのこのニンニク風味	サワラの味噌幽庵焼き キャベツの旨味ソースかけ マカロニマリネサラダ 大根と豚肉の煮物 ほうれん草の柚子和え	白身魚の天ぷら(天ぷら用たれ) きのこ生姜炒め シューマイ 肉じゃが 和風りぼんバスタ	チキンステーキ(トマトソース) 緑ピーマンソテー さつま芋のバター炒め あざりと玉葱のんにく醤油 蓮根の梅和え
6月16日	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風 海老ポテトサラダ 肉野菜炒め 枝豆とカニカマの煮物	赤魚の粕漬け焼き 大根煮 油揚げとこんにゃくの白和え はんぺんと野菜の田舎煮 筍と山菜のきんぴら風	鮭の塩焼き ブロッコリーソテー ほうれん草のおひたし ヘルシーチンジャオ ツナとキャベツの炒め物	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き 南瓜煮洋風仕立て 野菜炒め 蓮根の胡麻和え	牛肉と野菜のオイスター炒め 青菜のナムル 海鮮ビーフン炒め タラモサラダ	鮭の醤油幽庵焼き 白菜の中華マリネ きんぴらごぼう 親子煮 青菜ときのこのオリーブ蒸し
6月17日	鶏の柚子胡椒焼き バターコーン シェルマカロニサラダ 南瓜のほっこり煮 小松菜と玉葱のツナ和え	豚肉と青菜のたまご炒め じゃが芋の梅おかか 彩り炒り豆腐 ほうれん草のベーコン和え	ブルコギ 竹の子のピリ辛炒め 高野豆腐のがめ煮 じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	白身魚の甘酢あん インゲンのピーナッツ和え ポテトソテー 貝と青菜の刻み炒め 磯わかめ		
6月18日	牛肉ときのこの柚子風味炒め ナスのトマトソース 野菜のバジル炒め 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	白糸鱈の照焼き 塩枝豆 エノキ茸の煮浸し あざりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て すき昆布煮	赤魚の煮付け 山芋とアスパラのお浸し 大根の煮物洋風仕立て 炒り鶏 豆腐の煮やっこ	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 油揚げの玉子炒め ラダツイユ しっとり卵の花		
6月19日	あじフライ しば漬 山芋のガーリック風味 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ きのこちくわの和風ソテー	鶏肉とキャベツの味噌炒め チンゲン菜ともやしのナムル 豆腐の和風煮 ゴマドレサラダ	筍と鶏肉のクリーム煮 白菜の錦和え 野菜の味噌炒め 小松菜とザーサイの炒め物	いかの天ぷらカレー南蛮 蒟蒻と露のきやら煮 きんぴら蓮根 鶏挽き肉と大豆の含め煮 ピーマンと竹の子の炒め物		
6月20日	ズッキーニとチキンのトマト煮 南瓜のそぼろ煮 洋風けんちん煮 小松菜の胡麻和え	銀ヒラスのみりん焼き 茹でインゲン 大根とカニカマの煮物 筍と玉子の中華風炒め ひじきとじゃが芋の煮物	ツナオムレツ シェルマカロニ 五目野菜の甘酢和え ニラと豚肉の味噌炒め 二色和え	豚すき オクラとコーンのおろし和え キャベツと鶏肉の華風炒め かぼちゃソテー		
6月21日	洋風ロールキャベツ(コンソメ) 赤ピーマンマリネ 甘酢蓮根 和風カレー煮 キャベツと挽肉の玉子炒め	豚肉とゴボウの生姜煮 ほうれん草のバターソテー イカと大根の炒め煮 りんごのコンポート	チキンカレー 竹の子と人参のおかか煮 浅炊ふき	コロケ 大豆のオリーブ炒め 南瓜のいっこ煮(30g) チャーシュー野菜炒め ほうれん草のピーナッツ和え		

