

日	月	火	水	木	金	土
30日						1日
御飯 厚焼卵 モヤのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳						御飯 ハンパんと汁の煮物 ゆかり風味 鯛味噌 味噌汁 牛乳
(夏越の祓)						御飯 鶏の山焼き モヤとピーマンのソテー かぶのソテー かぶのソテー すまし汁 フルーツ・黄桃缶
かき揚げ アサリの卵とじ ごぼうサラダ 味噌汁 フルーツ・黄桃缶						御飯 鶏の山焼き モヤとピーマンのソテー かぶのソテー かぶのソテー すまし汁 フルーツ・黄桃缶
練り切り						ミニたい焼き
御飯 豚肉のさげ炒め なすの柚子煮 ホウレン草のポン酢和え 味噌汁						御飯 豆腐ステーキ・オクラソース 付け合せ 冬瓜のひし煮 ホウレン草の生姜風味 味噌汁
 <h2 style="text-align: center;">渋谷区つばめの里・本町東</h2> <h3 style="text-align: center;">令和6年 6月1日 献立表</h3> <p style="text-align: center;">※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容掲載させていただきます。</p>						
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
御飯 スクランブルエッグ 白菜のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 里芋と人参の煮物 菜の花とシメジの磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ジャマンボト ほうれん草とけしの和え物 のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 レンコンと竹輪の炒め煮 南瓜とアスパラの胡麻サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 厚焼卵 かぶの和風和え 梅ひしお 味噌汁 牛乳	御飯 キャベツソテー ピーナツ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 茄子とピーマンの紹子 ブロッコリーのゆかり風味 鯛味噌 味噌汁 牛乳
御飯 マルの梅ソース 車麩のそぼろあんかけ オクラのお浸し 味噌汁 フルーツ・ツカゲル缶	(昭和食堂) ビーフカレーライス コールスローサラダ 卵スープ ヨーグルト・バナナケーキ	御飯 鶏肉の胡麻味噌焼 ゼンマイとサツマの炒り煮 インゲンのにらす和え すまし汁 フルーツ・白桃缶	御飯 肉豆腐 青梗菜とアサリの炒め物 大根とカブの酢の物 味噌汁 フルーツ・マンゴー缶	御飯 あじのタルソース焼 付け合せ ふきと油揚げの煮物 かぶのソテー 味噌汁 フルーツ・リンゴ缶	焼うどん 里芋の佃煮 ホウレン草と鶏胸のサラダ すまし汁 フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏と車麩の煮物 小松菜と竹輪の炒め物 ジャガ芋とコーンのサラダ 味噌汁 フルーツ・バナナ缶
パンケーキ	抹茶ゼリー	黒糖まんじゅう	ワッフル	マンゴープリン	シュークリーム	いちごバナナ
御飯 ミートボールのコンソメ煮 マカロニソテー トマトとそらのサラダ ホウレン草	御飯 茄子と豚肉の味噌炒め さつま芋のレーズン煮 人参のフレンチサラダ 野菜炒め	御飯 えび玉あんかけ アスパラとピーマンのソテー 春雨の中巻サラダ 中華スープ	御飯 タラのハーブグリル ステーキのカーリクソテー オクラのポン酢和え コンソメスープ	御飯 青梗鶏肉絲 中華風風巻 茄子のトレッツングかけ 中華スープ	御飯 さばの煮付け アスパラの和風炒め ホウレン草 味噌汁	御飯 豚団子と野菜の炒め 南瓜のいとこ煮 インゲン菜の辛子和え すまし汁
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
御飯 白菜の卵とじ インゲンの和風トレッツング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 車麩の煮物 カリフラワーの胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ブロッコリーソテー キュウリの生煮和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪の野菜炒め かぶとカブの梅和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ミートお浸し 白菜のお浸し 梅ひしお 味噌汁 牛乳	御飯 かぶのそぼろ煮 角切さつま芋・フレンチサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り豆腐 モヤの胡麻トレッツング 鯛味噌 味噌汁 牛乳
御飯 さげの照焼 ぜんまいの煮物 かぶの梅しおトレッツング すまし汁 フルーツ・白桃缶	御飯 豚肉とピーマンの塩炒め じゃが芋の磯辺焼 モヤの和風 味噌汁 フルーツ・ミカ缶	御飯 豚肉の生姜焼 冬瓜とアサリの炒め物 サツマ芋サラダ すまし汁 フルーツ・リンゴ	御飯 ザワラのチーズ焼 ジャガイモのカレー風味煮 トマトと玉葱のサラダ コンソメスープ フルーツ・ツカゲル缶	御飯 肉団子 大根の炒め物 かぶの中華トレッツング 中華スープ フルーツ・バナナ缶	味噌ラーメン 白菜の中華炒め インゲンの生煮和え 手作り杏仁豆腐	御飯 肉じゃが ブロッコリーとハムの中華炒め 白菜のゆかり和え 味噌汁 フルーツ・マンゴー缶
プチケーキ	まんじゅう	スイスロール	チョコパン	りんごブルーチェ	ワッフル	ケーキ
御飯 生揚げの酢豚風 シューマイ キャベツとツナの中華サラダ 中華スープ	御飯 あじの蒲焼 コーンと里芋の味噌煮 モヤとオクラの酢の物 すまし汁	御飯 豆腐ステーキ野菜あん 人参ソテー ホウレン草の磯和え 味噌汁	御飯 筑前煮 菜の花とシメジの煮浸し モヤとピーマンの和え物 すまし汁	御飯 さげのバーベキューソース焼 付け合せ なすのくず煮 春雨の旨酢和え 味噌汁	御飯 鶏肉の塩焼焼 はんぺんのチーズ焼 小松菜とハムのサラダ 味噌汁	御飯 ほきのトマトソース 付け合せ 大根コンソメ ジャガ芋・オクラ コンソメスープ
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
御飯 魚肉ソーセージの野菜炒め オクラお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ブロッコリーとベーコンの炒め物 インゲンの生煮和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 アロオムレツ キュウリの群の物の のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 小松菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 大根と人参の煮付け 青梗菜と蒸し鶏の和え物 梅ひしお 味噌汁 牛乳	御飯 厚焼卵 ピーナツ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 かんもとの煮物 白菜のゆかり和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳
(徳幸御膳)						御飯 かんもとの煮物 白菜のゆかり和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳
わかめ御飯 ハルヒモオキ アヒージョ風ソテー アボカドサラダ トマトコンソメスープ フルーツポンチ	御飯 鶏の山焼き 車麩の卵とじ 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ・バナナ缶	御飯 蒸し鶏の梅肉ソース ごぼうの炒り煮 菜の花の胡麻和え 味噌汁 フルーツ・ツカゲル缶	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 蒸し餃子 かぶのレモン和え 中華スープ フルーツ・マンゴー缶	麦飯 鶏の磯辺焼 さつま芋の甘煮 とろろ 味噌汁 りんご・ヨーグルト	御飯 さわらの沢煮 なすのケチャップ炒め スパゲティ・サラダ すまし汁 フルーツ・白桃缶	御飯 海老のバーベキューソテー 薩摩揚げとセロリの炒め物 オクラお浸し 味噌汁 フルーツ・バナナ缶
コーヒーゼリー	パンケーキ	マンゴープリン	プチシュー	いちごゼリー	コーヒーロール	
御飯 麻婆豆腐 ひじきの煮物 茹かすキャベツのサラダ 中華スープ	御飯 豚肉のヒラキ炒め かに風味あんかけ モヤの中華和え わかす	御飯 あじの南蛮漬 茄子の香味炒め 白菜のサラダ すまし汁	御飯 コーンと豆腐の炒め物 冬瓜の煮物 えのきの柚子浸し 味噌汁	御飯 さばの香味焼 ピーナツ炒め ホウレン草 すまし汁	御飯 肉団子 肉団子と根菜の中華煮込 オクラソース和え 中華スープ	御飯 蒸し餃子の中華炒め 野菜の塩炒め キャベツの和え物 中華スープ
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
御飯 チーズ入りスクランブル かぶのソテー ふりかけ 味噌汁 ヤクルト	御飯 なすとベーコンのソテー インゲンとピーマンのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ほうれん草と車麩の煮物 ピーマンと白菜の和え物 のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 里芋の炒り煮 青梗菜のなめ茸和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏の玉子とじ なすの生姜和え 梅ひしお 味噌汁 牛乳	御飯 大根とつみれの煮物 人参ソテー ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 じゃが芋の炒め物 ブロッコリーと蒸し鶏の胡麻和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳
御飯 アサリの卵とじ 切干大根の炒り煮 ごぼうサラダ 味噌汁 フルーツ・黄桃缶	御飯 海鮮のオイスター炒め 大葉芋 オクラとコーンのサラダ 中華スープ フルーツ・バナナ	ゆかりごはん 冷しやぶ 冬瓜とちくわの煮物 かき玉汁 フルーツ・リンゴ缶	御飯 さばのおぼろ昆布煮 鶏肉と里芋の煮物 味噌汁 フルーツ・バナナ缶	御飯 ハンバーグ 付け合せ ブロッコリーとベーコンの炒め物 小松菜のソース和え コンソメスープ フルーツ・黄桃缶	御飯 自身魚フライ もやしとコーンの炒め物 金時煮豆 かき玉ソース フルーツ・黄桃缶	バナナライス コールスローサラダ コンソメスープ ミルクプリン
メロンゼリー	あんぱん	ショコラプチケーキ	抹茶ゼリー	きなこパンケーキ	たい焼き	黒ゴマプリン
御飯 あじのバター醤油風味焼 マカロニのトマト煮 青梗菜とわかめのサラダ 豆乳スープ	御飯 鶏肉の韓国風照焼 つみれと野菜の煮物 かぶとツナのサラダ 味噌汁	御飯 たらこのじゃが インゲンのソテー アスパラソテー コンソメスープ	御飯 生揚げと鶏肉のオイスターソース炒め シューマイ ゼンマイのナムル 中華スープ	御飯 ますのママレード焼 南瓜の味噌煮 ごぼうサラダ 味噌汁	御飯 鶏肉のピーナツソースかけ 付け合せ かぶのソテーの炒め かぶの梅和え すまし汁	御飯 豆腐の五目あんかけ 南瓜とベーコンのソテー スパゲティ・サラダ すまし汁