



●当日の献立より**選べるランチ**です。好きなお料理をどうぞ。

月

火

水

木

金

土



好きなお料理を
ご自分で選んで頂けます！

6月旬の食材

- ◎グリーンピース
食物繊維豊富
- ◎さやいんげん
食物繊維豊富
- ◎そらまめ

疲れがたまりやすい時期にぴったり

1

- A 豚肉のポン酢みぞれ焼き
- B サーモンフライ

ベーコンとじゃが芋のソテー
ふくさ玉子
コーンクリームコロッケ
ピーマンと茄子の味噌炒め
水耕野菜のサラダ

2

- A チキンステーキ
- B サバの味噌煮

はんぺんの煮物
茄子とピーマンのじゃこ炒め
ブロッコリーの梅マヨ和え
焼うどん
水耕野菜のサラダ

3

- A 豚の山椒味噌焼き
- B 鮭の生姜照り焼き

厚揚げの煮物
海老蒸し餃子
パプリカとビーフンのソテー
金平ごぼう
水耕野菜のサラダ

4

- A 豚肉の甘辛青じそ風味
- B イワシの旨煮

かぼちゃの煮物
茄子の味噌炒め
オクラのゴマ和え
紅白なます
水耕野菜のサラダ

6

- A 豚肉とトマト煮物
- B 白身フライ

焼売
切り干し大根の煮物
人参ともやしのナムル
海の幸の青菜炒め
水耕野菜のサラダ

7

- A 豚肉と茄子の味噌炒め
- B サバの梅煮

がんもの煮物
小松菜の煮浸し
かぼちゃのゴママヨ和え
五目豆
水耕野菜のサラダ

8

- A 煮込みハンバーグ
- B サワラの幽庵焼き

高野豆腐煮
イカとネギのめた
ブロッコリーのツナ炒め
オクラのおかか和え
水耕野菜のサラダ

9

- A ポークジンジャー
- B 赤魚の煮付け

じゃが芋の煮物
人参のバター醤油炒め
中華春雨
ズッキーニのわさびマヨ和え
水耕野菜のサラダ

10

- A 鶏肉の白ネギ照り焼き
- B アジのカレー煮

かぼちゃコロッケ
野菜炒め
ちくわとワカメのマヨ和え
インゲンとツナの煮物
水耕野菜のサラダ

11

ワンプレート

ちらし寿司
(お楽しみ料理)

13

バイキング

中華料理の日
(お楽しみ料理)

14

- A ゆで豚のネギゴマだれ
- B 白身魚の和風木の子あんかけ

枝豆とひじきの白和え
ベーコンとキャベツのトマト煮
マカロニサラダ
パプリカのマスタードマリネ
水耕野菜のサラダ

15

ワンプレート

- A 肉うどん
- B 山菜そば

ヤングコーンとピーマンのソテー
ムツの旨煮
アスパラとポテトのサラダ
ピーマンと人参のおかか炒め
水耕野菜のサラダ

16

- A 豚肉の味噌煮
- B 鮭のタルタル焼き

豆腐田楽
パプリカとナスのトマト煮
キャベツのゴマ味噌和え
ささ身とキュウリの梅風味
水耕野菜のサラダ

17

- A 鶏肉のピーマン炒め
- B サワラの西京焼き

ヤングコーンのカレー炒め
中華ポテト
キュウリともやしのナムル
キャベツとソーセージの蒸し焼き
水耕野菜のサラダ

18

- A 牛肉と大根の甘辛煮
- B サバの竜田焼き

法蓮草とハムのソテー
ぜんまいのナムル
ベーコンとズッキーニのトマトスパ
さつま揚げの煮物
水耕野菜のサラダ

20

- A 豚肉のワイン煮
- B ムツの照り焼き

ソーセージとナスのソテー
大豆と刻み昆布の煮物
さつま芋の甘煮
ブロッコリーの梅かつお和え
水耕野菜のサラダ

21

- A 牛肉の大和煮
- B 海老カツ

オクラのゴマ和え
切り干しツナマヨ
ズッキーニと彩り野菜のトマト煮
長芋とカニカマの酢の物
水耕野菜のサラダ

22

- A チキンの味噌焼き
- B 太刀魚の醤油焼き

里芋の煮物
青じそとじゃこの和風スパ
小松菜とちくわの辛子和え
カニクリームコロッケ
水耕野菜のサラダ

23

- A チンジャオロース
- B ムツの味噌チーズ焼き

ブロッコリーのツナ和え
玉子豆腐
カボチャとししとうの煮物
レンコンの明太子風味
水耕野菜のサラダ

24

ワンプレート

洋食の日
(お楽しみ料理)

25

- A チキンの甘酢煮
- B 白身魚のみぞれ煮

青菜炒め
ちくわとキャベツのゴマ和え
ひじきの煮物
さつま芋の甘煮
水耕野菜のサラダ

27

- A 鶏肉のマヨ味噌焼き
- B カレーの煮付け

チヂミ
大根の味噌煮
アスパラとポテトのソテー
法蓮草と油揚げのお浸し
水耕野菜のサラダ

28

- A 鶏肉とチリソース炒め
- B アサリと鮮魚のワイン蒸し

ナスとトマトのチーズ焼き
モロヘイヤのもずく和え
金平レンコン
厚揚げとぜんまいの旨煮
水耕野菜のサラダ

29

- A 豚肉の冷しゃぶ
- B アジのムニエル梅タルタルソース

青菜とヤングコーンの中華炒め
ポテトのマヨ和え
チンゲン菜とささ身の青じそ風味
豆腐のみぞれあんかけ
水耕野菜のサラダ

30

- A ピーマン肉詰めフライ
- B イワシの醤油煮

スパサラダ
根菜の煮物
法蓮草と挽肉のソテー
焼きナスのお浸し
水耕野菜のサラダ

選べるドリンク
(3時のおやつ時)

- コーヒー
- 紅茶
- ミルク
- カフェオレ
- リンゴジュース
- 水耕野菜ジュース



※3時のおやつは
ご希望者のみです。
※昼食のデザートは
季節の果物中心に
お出します。
※献立は材料の関係で
変更する事があります。