

# 献立表 エコノミー

現場：もぐもぐ  
期間：2023/6/1～2023/6/30

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食					ジャーマンポテト チンゲン菜の煮浸し ヨーグルト 黒糖食パン 牛乳	厚揚げの生姜煮 ブロッコリーの炒め物 味噌汁	タラのトマトソース スパサラダ クリームエスカルゴ 牛乳
昼食					鶏の唐揚げおろしソース ヒジキ煮▲●☆ 枝豆のふんわり▲●☆ 味噌汁	中華丼●☆ ぎょうざ からし菜の炒め物▲●☆ 漬物 中華スープ	豚の生姜焼き☆ がんも煮▲☆ 彩り野菜(花型人参)☆ カリフラワーの煮付☆ 味噌汁
夕食					鯖の照焼◇☆ 付け合せ(しめじ) 高野の含め煮▲☆ ほうれん草のお浸し●☆ 漬物 味噌汁	デミハンバーグ●☆ 付け合せ(スナップエンドウ)☆ 里芋の含め煮 切干大根の煮付▲☆ コンソメスープ	つくね塩ちゃんこ☆ 茄子の煮浸し チンゲン菜のおかか和え▲☆ 漬物 味噌汁
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ロールキャベツコンソメ煮 ほうれん草のコンソメ煮 レーズンドッグ 牛乳	鶏つくね 茄子の煮浸し 味噌汁	デミハンバーグ チンゲン菜の煮浸し 牛乳 シュガーバターコッペ	赤魚の照焼 ヒジキの炒め煮 味噌汁	グリルチキン スパサラダ 牛乳 小山パン	厚揚げの生姜煮 ブロッコリーの炒め物 味噌汁	タラのトマトソース カリフラワーのコンソメ煮 牛乳 食パン
昼食	豆腐ナゲット▲☆ 付け合せ(ナポリタン) じゃが芋の甘辛炒め ピーマンの金平☆ 味噌汁	カレイの煮付☆ 付け合せ(赤板) 大豆煮☆ ブロッコリーの炒め物☆ 味噌汁	メンチカツ● 付け合せ(ポイルキャベツ) 高野の含め煮▲☆ 菜の花の和え物▲●☆ 漬物 味噌汁	【行事食】 梅ちらしごはん▲☆ つくねおろしソースがけ 彩り野菜の煮浸し☆ おすまし	きつねうどん 肉団子 ほうれん草のお浸し●☆ 漬物	鶏入り筑前煮☆ 花型豆腐の煮付▲●☆ チンゲン菜のおかか和え▲☆ 味噌汁	和風豆腐ステーキ▲☆ 冬瓜の煮付 いんげんとツナの炒め物◇☆ 漬物 味噌汁
夕食	えびカツ 付け合せ(ポイルキャベツ) 冬瓜の煮付 いんげんとツナの炒め物◇☆ 味噌汁	チキンカレー☆ マカロニソテー 小松菜のごま和え▲●☆ 漬物	豚バラ大根☆ 南瓜の煮物☆ えびと豆腐の天ぷら▲☆ 味噌汁	かに玉あんかけ☆ ちくわの磯辺焼き 胡瓜のなめたけ和え 漬物 中華スープ	鮭の幽庵焼◇☆ ちくわの磯辺焼き 切干大根の煮付▲☆ からし菜の炒め物▲●☆ 味噌汁	はんぺんチーズサンド 付け合せ(ポイルキャベツ) スパソテー えんどうの炒め物☆ 漬物 味噌汁	海鮮の和風煮込み●☆ 茄子の煮浸し ピーマンの金平☆ 味噌汁
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	ジャーマンポテト ほうれん草のコンソメ煮 ヨーグルト 牛乳 クリームエスカルゴ	赤魚の照焼 ヒジキの炒め煮 味噌汁	グリルチキン アップルポテト 牛乳 レーズンドッグ	厚揚げの生姜煮 茄子の煮浸し 味噌汁	タラのトマトソース スパサラダ 牛乳 シュガーバターコッペ	鶏つくね 切干大根の煮付 味噌汁	ロールキャベツコンソメ煮 チンゲン菜の煮浸し ヨーグルト 牛乳 小山パン
昼食	白身魚のチリソース☆ 大豆煮☆ 小松菜のごま和え▲●☆ 中華スープ	肉じゃが●☆ 枝豆のふんわり▲●☆ 胡瓜のなめたけ和え 味噌汁	シーフードクリームシチュー▲●☆ マカロニソテー ほうれん草ソテー●☆ 漬物	鮭の味噌煮◇☆ マカロニソテー(うぐいす豆) 切干大根の煮付▲☆ 白菜の中華煮 味噌汁	豆腐ハンバーグきのこソース▲☆ ちくわの磯辺焼き えんどうの炒め物☆ 漬物 味噌汁	コロッケ二種盛▲ 付け合せ(ポイルブロッコリー)☆ 花型豆腐の煮付▲●☆ ヒジキ煮▲●☆ 味噌汁	醤油ラーメン☆ きょうざ 冬瓜の煮付 漬物
夕食	照焼チキン 付け合せ(しめじ) 南瓜の煮物☆ ブロッコリーの炒め物☆ 味噌汁	ロールキャベツトマトソース☆ カリフラワーの煮付☆ 菜の花の和え物▲●☆ 漬物 コンソメスープ	おろしかつ☆ 高野の含め煮▲☆ からし菜の炒め物▲●☆ 味噌汁	親子丼☆ 里芋の含め煮 彩り野菜(花型人参)☆ チンゲン菜のおかか和え▲☆ 漬物 味噌汁	豚豚☆ がんも煮▲☆ きりんの塩炒め☆ 中華スープ	赤魚の煮付☆ 付け合せ(筍煮) きのこ玉子焼☆ 菜の花の和え物▲●☆ 漬物 味噌汁	鶏と厚揚げのオイスター煮● カリフラワーの煮付☆ ほうれん草のお浸し●☆ 味噌汁
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	ジャーマンポテト ブロッコリーの炒め物 牛乳 黒糖食パン	厚揚げの生姜煮 切干大根の煮付 味噌汁	タラのトマトソース カリフラワーのコンソメ煮 牛乳 クリームエスカルゴ	鶏つくね 茄子の煮浸し 味噌汁	グリルチキン スパサラダ 牛乳 レーズンドッグ	赤魚の照焼 ブロッコリーの炒め物 味噌汁	ブレンオムレツ ほうれん草のコンソメ煮 ヨーグルト 牛乳 シュガーバターコッペ
昼食	豚丼☆ しょうが天の炒め物 いんげんとツナの炒め物◇☆ 味噌汁	白身魚の野菜あん☆ 大根の柚子風味煮 小松菜のごま和え▲●☆ 味噌汁	けんちんそば☆ 肉団子 菜の花の和え物▲●☆ 漬物	【薬膳食】 コーンと枝豆のごはん●☆ 肉団子 鶏のラタトゥイユソース☆ 焼きナスの生姜つゆがけ 冬瓜のデザート 緑豆もやしのスープ	デミハンバーグ●☆ 付け合せ(スナップエンドウ)☆ 里芋の含め煮 彩り野菜(花型人参)☆ ほうれん草ソテー●☆ 漬物 コンソメスープ	豆腐ナゲット▲☆ 付け合せ(ナポリタン) 茄子の煮浸し チンゲン菜のおかか和え▲☆ 味噌汁	海鮮の和風煮込み●☆ 冬瓜の煮付 いんげんとツナの炒め物◇☆ 漬物 味噌汁
夕食	オムレツデミソース☆ 茄子の煮浸し ピーマンの金平☆ コンソメスープ	ポトフ☆ オムレツ☆ ブロッコリーの炒め物☆ 漬物	すき焼魚煮▲●☆ 南瓜の煮物☆ 胡瓜のなめたけ和え 味噌汁	鯖の照焼◇☆ 付け合せ(しめじ) がんも煮▲☆ からし菜の炒め物▲●☆ 漬物 味噌汁	中華丼●☆ ぎょうざ ヒジキ煮▲●☆ 中華スープ	豚の生姜焼き☆ お好み焼き カリフラワーの煮付☆ 漬物 味噌汁	つくね大葉巻 じゃが芋の甘辛炒め ピーマンの金平☆ 味噌汁
	25	26	27	28	29	30	
朝食	デミハンバーグ アップルポテト 牛乳 小山パン	鶏つくね ヒジキの炒め煮 味噌汁	ジャーマンポテト チンゲン菜の煮浸し 牛乳 食パン	厚揚げの生姜煮 茄子の煮浸し 味噌汁	タラのトマトソース ブロッコリーの炒め物 ヨーグルト 牛乳 クリームエスカルゴ	和風ロールキャベツ 切干大根の煮付 味噌汁	
昼食	はんぺんチーズサンド 付け合せ(ポイルキャベツ) 大豆煮☆ ブロッコリーの炒め物☆ 味噌汁	豚バラ大根☆ 南瓜の煮物☆ 枝豆のふんわり▲●☆ 味噌汁	かに玉あんかけ☆ しょうが天の炒め物 胡瓜のなめたけ和え 漬物 中華スープ	鮭の幽庵焼◇☆ 付け合せ(フキ煮) 金平ごぼう☆ からし菜の炒め物▲●☆ 味噌汁	おろしかつ☆ ヒジキ煮▲●☆ カリフラワーの煮付☆ 漬物 味噌汁	つくね塩ちゃんこ☆ 茄子の煮浸し ピーマンの金平☆ 味噌汁	
夕食	カレイの煮付☆ 付け合せ(赤板) 花型豆腐の煮付▲●☆ 小松菜のごま和え▲●☆ 味噌汁	きつねうどん 肉団子 菜の花の和え物▲●☆ 漬物	メンチカツ● 付け合せ(ポイルキャベツ) 高野の含め煮▲☆ ほうれん草のお浸し●☆ 味噌汁	シーフードクリームシチュー▲●☆ スパソテー えんどうの炒め物☆ 漬物	鶏入り筑前煮☆ 花型豆腐の煮付▲●☆ チンゲン菜のおかか和え▲☆ 味噌汁	和風豆腐ステーキ▲☆ 冬瓜の煮付 いんげんとツナの炒め物◇☆ 漬物 味噌汁	

◇・・・DHA・EPA  
▲・・・カルシウム  
●・・・鉄  
☆・・・ビタミンB群  
↑↑↑  
献立表に印が付いたメニューに、上記の栄養素が多く含まれます！！

仕入れなどにより、メニューが変更になる場合がございます。