

2026. 6月 ヘリオフレンド配食 献立表



メニューは食材調達の都合により変更になる場合があります。

6月1日（月） イワシのかば焼き キャベツと胡瓜の中華酢物 茄子とオクラの味噌炒め スナップエンドウの卵とじ ひろうすと人参の煮物 ゼリー	6月4日（木） 豚肉とレンコンのケチャップ焼き 茄子と枝豆の南蛮酢 じゃが芋とミックスベジタブルの味噌バター 南瓜とレーズンのサラダ 小松菜ともやしの辛子和え ゼリー
6月8日（月） 鶏肉と焼き豆腐のすき焼き風 大根とツナのレモン和え さつま芋と人参のきんぴら 小松菜と椎茸のお浸し 里芋とブロッコリーの味噌マヨ焼き ゼリー	6月11日（木） 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとポテトの塩だれ和え 茄子とピーマンのマーボ風 大根と昆布の酢物 だし巻き卵 ゼリー
6月15日（月） ししゃもの南蛮漬け ササミの塩昆布サラダ 金時豆の甘煮 里芋と人参の煮物 茄子とオクラの味噌和え ゼリー	6月18日（木） 鶏肉のから揚げ ひじきと大豆の煮物 高野豆腐の卵とじ 小松菜と春雨のチャプチェ 沢庵のポテトサラダ ゼリー
6月22日（月） チキンハンバーグ スパゲッティナポリタン 茄子とチンゲン菜の煮浸し 白菜と春菊の胡麻和え 大根と人参の酢の物 ゼリー	6月25日（木） 春巻き 白菜とベーコンの旨煮 水菜ともやしの和え物 大根と厚揚げの煮物 人参とさつま芋のサラダ ゼリー
6月29日（月） 鮭のフライ ポテトとハムのサラダ 春雨とキャベツの酢の物 玉ねぎとすきやき麩の卵とじ 三度豆とオクラの胡麻味噌和え ゼリー	15時～18時までにお届けします。 時間の指定はできません。 お留守時は保冷箱を玄関先にお出しください。 囲む会ヘリオフレンド TEL 072-687-6680