

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
ごはん カミカミふりかけ 生揚げの煮物 たくあん和え	ハヤシライス ごぼうサラダ	ごはん 小いわしの唐揚げ 茎わかめの酢の物 けんちん汁	ベーコンときのこの スパゲッティ ごまドレッシングサ ラダ	麦ごはん 鶏肉の梅焼き 昆布茶和え 相性汁
				
10	11	12	13	14
ごはん 卵焼き 大豆の磯煮 ふのすまし汁	ごはん 納豆 肉じゃが ごま和え	ナン キーマカレー キャベツサラダ あじさいゼリー	ごはん あじの南蛮漬け 小松菜とのりの和え物 味噌汁	チキンライス フレンチサラダ ABCスープ
				
17	18	19	20	21
ごはん ハンバーグ・ケチャップ 野菜ソテー コンソメスープ	ごはん 回鍋肉 ビーフンスープ 果物（メロン）	ごはん 野菜のうま煮 広島ドレみそ♪レモン	ジューシー 豆腐チャンプルー すぬいスープ 果物（冷凍パイナップル）	ごはん ポークビーンズ ドレッシング和え
				
24	25	26	27	28
ごはん がんもどきの五目煮 梅かつお和え	ごはん 鯖の塩焼き 大根サラダ 味噌汁	ごはん 家常豆腐 ツナとわかめの和え物	うめ菜ごはん 醤油ラーメン 棒棒鶏	麦ごはん 鶏肉のレモン漬け きんぴらごぼう 豆腐汁
				

R6年

6月



～6月4日から6月10日 歯と口の健康週間～

大人の歯は一生使い続けるものです。カルシウムの多い食材を食べることやよく噛んで食べることで、丈夫な歯や骨をつくることができます。1週目はカミカミメニューやカルシウムの多い食材を使用した献立を予定しています。

～6月10日は入梅(にゅうばい)です～

梅雨「つゆ」は、「梅の実が熟す時の長雨」という意味からこの漢字があてられたそうです。

