

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
コッペパン いちごジャム ポトフ風スープ 野菜のマヨサラダ	ひじきごはん 野菜のごまみそ煮 野菜の酢の物	ごはん 沢煮椀 ツナとわかめの和え物 フライビーンズ	ごはん 玉ねぎと厚揚げのと ろとろ煮 ひじきのサラダ	ごはん 豚キムチ炒め 豆腐とホタテのスープ
				
10	11	12	13	14
麦ごはん 干草焼き 豆腐汁	ごはん 小いわしの天ぷら じゃが芋の酢の物 ほうれん草スープ	ごはん 魚の南蛮漬け 坦々スープ	そばろ丼 梅肉和え バナナ	ごはん ポークビーンズ いかのマリネ
				
17	18	19	20	21
カレーライス 夏みかんサラダ	ごはん ちくわの二色揚げ 茎わかめのきんぴら はりはり汁	ごはん 鶏肉の梅焼き 小松菜ナムル じゃがいものみそ汁	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 豚しゃぶサラダ	ジューシー もずくのみそ汁 小松菜と卵の炒め物
				
24	25	26	27	28
ごはん お好み揚げ かきたま汁	ごはん 厚揚げのピリ辛炒め 野菜のごま和え	ごはん 魚フライのタルタル ソースかけ ミニトマト コンソメスープ	ごはん 青椒肉絲 春雨の和え物	梅ちりごはん 筑前煮 切干大根のごま酢和え
				

R6年

6月

