

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
ごはん じゃがいものそぼろ煮 おきな和え	ハヤシライス ポテトサラダ	豆ごはん 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 チキンカツ 添え野菜 豚汁
				
9	10	11	12	13
ごはん 生揚げの煮物 たくあん和え 果物（メロン）	ごはん 卵焼き 大豆の磯煮 ふのすまし汁	麦ごはん 八宝菜 ごま酢和え	ごはん あじの南蛮漬け 小松菜とりのりの和え物 味噌汁	チキンライス フレンチサラダ ABCスープ
				
16	17	18	19	20
ごはん ハンバーグ 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	麦ごはん 魚の梅焼き 昆布茶和え 相性汁	ごはん 野菜のうま煮 広島ドレみそ♪ レモン	ごはん ボークビーンズ ちくわのオニオン 酢和え
				
23	24	25	26	27
ジューシー 豆腐チャンプルー すぬいスープ 冷凍パイ	麦ごはん 鯖の塩焼き 梅かつお和え 味噌汁	ナン キーマカレー キャベツサラダ あじさいゼリー	梅しそごはん 醤油ラーメン 棒棒鶏	ごはん 鶏肉のレモン漬け ごぼうサラダ 豆腐汁
				
30	R7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。			
ごはん 納豆 肉じゃが ごま和え				
				