

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
ごはん 玉ねぎと厚揚げの とろとろ煮 梅肉和え	ごはん お好み揚げ かきたま汁 チーズ	ごはん じゃがいものそぼろ煮 しらす和え まめによろこび	チャーハン ツナとわかめの和え物 レタスのスープ	そぼろ丼 ひじきのサラダ わかめスープ
				
9	10	11	12	13
ごはん じゃがいものチーズ煮 夏みかんサラダ	ごはん 沢煮椀 バンバンジーサラダ 納豆	ごはん 小いわしの唐揚げ ちくわのオニオン酢和え 豚汁	ごはん 鶏肉の梅焼き ゆでそら豆 豆腐のみそ汁	ごはん 豚肉と野菜のトマト煮 マカロニと卵のサラダ
				
16	17	18	19	20
ごはん 魚のオリーブオイル焼き 甘酢キャベツ チキンチャウダー	ごはん 鶏肉の新玉がらめ 豆腐とホタテのスープ あじさいゼリー	親子丼 茎わかめのごま酢和え みそ汁	ごはん 豆腐ハンバーグ アスパラのバター焼き 卵とトマトのスープ	ごはん 豚キムチ炒め 豆腐汁
				
23	24	25	26	27
ごはん フーチャンプルー もずくのみそ汁 パイナップル	ごはん 魚の南蛮漬け ミニトマト はりはり汁	ハヤシライス アスパラのサラダ フルーツヨーグルト	ごはん エビと豆腐のチリソース ねぎ塩サラダ	梅わかごはん 高野豆腐の含め煮 じゃがいもの酢の物
				
30	R7年 6月 ～健康な体づくりはよくかむことから！～ よくかむことは、食べ物本来の味がわかって おいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐ ことにつながります。6/4～10は、「歯と口の健康 週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、 食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保 ちましょう。			
ごはん 魚のラビゴット ソースかけ 生野菜（レタス） ミネストローネ				
				