

6月分 予定献立表

日	曜	主食	献立名
2	月	ごはん	肉じゃがコロッケ チキンサラダ ポイルキャベツ まぐろフレーク缶 みそ汁
3	火	ごはん	うの花炒煮 豚肉とひじきの炒煮 ウィンナーケチャップ和え ほうれん草お浸しノ(くりぐみ〜)ピーナッツ和え みそ汁
4	水	めん	ちゃんぽん風ラーメン 南瓜そぼろ煮
5	木	ごはん	豆ごはん ミックスオムレツ 鶏肉と大根炒煮 白菜おかか和え みそ汁
6	金	ごはん	野菜の天ぷら(筍、南瓜) あんかけ豆腐 イカときゅうりの甘酢和え みそ汁
7	土	パン	さつま汁 フルーツ
9	月	ごはん	さわらの煮付け じゃがいも甘辛煮 千切大根酢物 みそ汁
10	火	ごはん	豚肉の生姜焼き 大根と鶏肉のそぼろ煮 二色和え みそ汁
11	水	めん	鶏野菜うどん 五目野菜煮
12	木	ごはん	ハムとじゃこの玉子焼き なすびと豚肉炒煮 竹輪ときゅうりのごま酢和え みそ汁
13	金	ごはん	鶏 ホタテフライ タコウィンナー ブロッコリー 寿司 イタリアンスパゲティ ツナサラダ りんご(くり〜) みかん缶 ワカメスープ
14	土	パン	ポトフ フルーツ
16	月	ごはん	ワカメ アジフライ ビーフソテー 御飯 ささみときゅうりのごま酢和え みそ汁
17	火	ごはん	高野豆腐の卵とじ じゃが芋きんぴら 小松菜お浸し みそ汁
18	水		お べ ん と う
19	木	ごはん	カレーライス 野菜ごまドレッシング和え 福神漬 すまし汁
20	金	ごはん	鶏の照り焼き じゃが芋とアスパラのベーコン炒め れんこんサラダ みそ汁
21	土	パン	みそけんちん汁 フルーツ
23	月	ごはん	鮭フライ ジャーマンポテト ささみと大根のサラダ こぶ佃煮 みそ汁
24	火	ごはん	牛肉とごぼうの炒煮 南瓜含め煮 オクラごま和え みそ汁
25	水	めん	冷やし中華 厚揚げと大根煮物
26	木	ごはん	豆腐チャンプルー きんぴらごぼう ほうれん草おかか和え みそ汁
27	金	ごはん	鶏の磯辺揚げ ほうれん草とベーコンのソテー じゃが芋と水菜のサラダ みそ汁
28	土	パン	ビーフシチュー フルーツ
30	月	ごはん	ミニ春巻き ニラハムソテー 春雨サラダ のり佃煮 みそ汁