

6月分 予定献立表

日	曜	主食	献立名
1	月	ごはん	ワカメ かぼちゃコロック ささみと大根のサラダ 御飯 マカロニと野菜の蒸し焼き みそ汁
2	火	ごはん	豆ごはん ミックスオムレツ 豚肉と大根煮物 白菜おかか和え みそ汁
3	水	めん	ちゃんぽん風ラーメン 五目野菜煮
4	木	ごはん	うの花炒煮 鶏肉とこんにゃく炒煮 ウィンナーケチャップ和え ささみときゅうりのごま酢和え みそ汁
5	金	ごはん	鯖の竜田揚げ 筑前煮 小松菜煮浸し みそ汁
6	土	パン	ビーフシチュー フルーツ
8	月	ごはん	揚げ餃子 ビーフンソテー のり佃煮 千切大根酢物 みそ汁
9	火	ごはん	豚肉生姜焼き じゃが芋甘辛煮 小松菜おかか和え みそ汁
10	水	めん	きつねうどん 南瓜そぼろ煮
11	木	ごはん	鶏の照り焼き ゆで卵とブロッコリーのサラダ じゃが芋とアスパラのベーコン炒め みそ汁
12	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 イタリアンスパゲティ 春雨サラダ 司 りんご(くり～) みかん缶 ワカメスープ
13	土	パン	さつま汁 フルーツ
15	月	ごはん	白身フライ ジャーマンポテト チキンサラダ こぶ佃煮 みそ汁
16	火	ごはん	高野豆腐の卵とじ ごぼうのきんぴら ほうれん草おかか和え 竹輪煮 みそ汁
17	水		お べ ん と う
18	木	ごはん	ポークカレーライス 野菜ごまドレッシング和え 福神漬 すまし汁
19	金	ごはん	野菜の天ぷら あんかけ豆腐 ほうれん草お浸し/(くりぐみ～)ピーナッツ和え みそ汁
20	土	パン	チキンクリームシチュー フルーツ
22	月	ごはん	揚げシュウマイ ニラハムソテー みそ汁 きゅうりしらす和え まぐろフレーク缶
23	火	ごはん	スタミナ焼き 粉ふき芋 ごぼうサラダ みそ汁
24	水	めん	冷やし中華 厚揚げと大根煮物
25	木	ごはん	さわらの煮付け ひじきと鶏肉煮物 イカときゅうりの甘酢和え みそ汁
26	金	ごはん	酢豚 南瓜含め煮 小松菜ごま和え みそ汁
27	土	パン	豚汁 フルーツ
29	月	ごはん	鮭フライ ポイルキャベツ ツナサラダ みそ汁
30	火	ごはん	豆腐チャンプルー じゃが芋きんぴら 白菜ごま和え みそ汁