

6月 献立表

月	火	水	木	金
	1 ごはん コンソメスープ コロツケ マカロニサラダ キャベツソテー	2 おにぎり つきみ 月見そば(そば・ <small>たまご</small> ) あおな に 青菜の煮びたし	3 ごはん みそ汁 ちくぜんに 筑前煮(たけのこ) ひやっこ 冷や奴 やさい に 野菜のカレー炒め	4 ちゅうかどん 中華丼 みそ汁 やさい 野菜サラダ
7 ごはん みそ汁 ぎゅうにく オイスターソース和え かまぼこの梅肉和え いとうふ 炒り豆腐	8 ごはん みそ汁 ちキンピカタ( <small>たまご</small> ) あおな あもの 青菜の和え物 やさい に 野菜のコンソメ煮	9 おにぎり キムチラーメン( <small>たまご</small> ・タケノコ) なす 茄子とピーマンのみそ炒め	10 ごはん みそ汁 さかな しおや 魚の塩焼き や 焼きナス ひじき炒り煮	11 おやかどん <small>たまご</small> 親子丼(卵) すまし汁 なめ茸和え
14 ごはん すまし汁 さかな さいきょうや 魚の西京焼き(サゴシ) はるさめ すのもの <small>たまご</small> 春雨の酢の物(卵) がんもの煮つけ	15 ロールパン クリームスープ チキンカツ かにかまサラダ もやしソテー	16 おにぎり みそ汁 や 焼きそば しらす和え	17 ごはん すまし汁 ぶたにく しおや 豚肉のしょうが炒め いんげんのごま和え たいず に 大豆のトマト煮	18 キーマカレー コンソメスープ わかめとトマトのサラダ
21 ごはん コンソメスープ あじフライ(あじ) ポテトサラダ ロールキャベツ	22 ごはん そうめん汁 ぶたにく や 豚肉ともろみ焼き ながいも すのもの オクラと長芋の酢の物 ほうれん草と卵のソテー( <small>たまご</small> )	23 おにぎり ひ ちゅうか <small>たまご</small> 冷やし中華(卵) はるま 春巻き(たけのこ)	24 ごはん ちゅうか 中華スープ(たけのこ) ホイコーロー もやしの和え物 さんかく やさい に 三角野菜煮	25 まーぼーどん 麻婆丼 みそ汁 たまご にもの 玉ねぎとわかめの煮物
28 ごはん みそ汁 れい 冷しゃぶごまドレかけ カリフラワーの酢の物 チンゲン菜のソテー	29 ごはん みそ汁 あ さかな あまず 揚げ魚の甘酢あんかけ な はな 菜の花のからし和え さいいも に 里芋の煮っころがし	30 おにぎり ひ 冷やしとろろそば な はな しらあ 菜の花の白和え		