

6月 献立表

月	火	水	木	金
1 ごはん みそ汁 豚キムチ シーフードサラダ 根菜の炒め煮	2 ごはん みそ汁 焼き魚の甘酢あんかけ 菜の花の辛子和え 里芋の煮っころがし	3 おにぎり 月見そば(卵) 青菜の煮浸し	4 ごはん すまし汁 筑前煮 冷奴 野菜のカレー炒め	5 中華丼 みそ汁 野菜サラダ
8 ごはん すまし汁 牛肉のオイスターソース焼き いんげんのごま和え 大豆のトマト煮	9 ごはん みそ汁 ポークピカタ(卵) 青菜の和え物 野菜のコンソメ煮	10 おにぎり キムチラーメン なすとピーマンの味噌炒め	11 ごはん みそ汁 魚の塩焼き 焼きなす ひじきの炒り煮	12 親子丼(卵) すまし汁 なめ茸和え
15 ごはん すまし汁 魚の西京焼き 春雨の酢の物 がんもの煮付け	16 ロールパン クリームスープ チキンカツ かにかまサラダ もやしのソテー	17 おにぎり みそ汁 焼きそば しらす和え	18 ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め カマボコの梅肉和え 炒り豆腐	19 キーマカレー コンソメスープ わかめとトマトのサラダ
22 ごはん コンソメスープ アジフライ ポテトサラダ ロールキャベツ	23 ごはん そうめん汁 豚肉のもろみ焼き オクラと長芋の酢の物 ほうれん草ソテー	24 おにぎり 冷やし中華(卵) 春巻き	25 ごはん 中華スープ 回鍋肉 もやしの和え物 三角野菜煮	26 チャーシューマヨ丼 みそ汁 玉ねぎとわかめの煮物
29 ごはん みそ汁 冷しゃぶ胡麻ドレかけ カリフラワーの酢の物 青梗菜のソテー	30 ごはん コンソメスープ 魚のパン粉焼き マカロニサラダ 大豆と昆布の煮物			