

6月 献立表 (常食)

月	火	水	木	金
		1 おにぎり つきみ 月見そば(そば・卵) あおな 青菜の煮びたし	2 ごはん ご飯 みそしる 味噌汁 ちくげんに 筑前煮(たけのこ) ひやっこ 冷や奴 やさい 野菜のカレー炒め	3 ちゅうかどん 中華丼 みそしる 味噌汁 やさい 野菜サラダ
6 ごはん ご飯 みそしる 味噌汁 ぎゅうにく 牛肉のオイスターソース焼き かまぼこの梅肉和え い 炒り豆腐	7 ごはん ご飯 みそしる 味噌汁 ちキンピカタ(卵) あおな 青菜の和え物 やさい 野菜のコンソメ煮	8 おにぎり キムチラーメン(卵・たけのこ) なす 茄子とピーマンの味噌炒め	9 ごはん ご飯 みそしる 味噌汁 あさかな 揚げ魚の甘酢あんかけ なはな 菜の花のからし和え さといも 里芋の煮ころがし	10 おやこどん 親子丼(卵) みそしる すまし汁 なめ茸あえ
13 ごはん ご飯 すまし汁 さかな 魚の西京焼き(さごし) はるさめ 春雨の酢のもの(卵) に がんも煮つけ	14 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	15 おにぎり みそしる 味噌汁 や 焼きそば しらす しらす和え	16 ごはん ご飯 すまし汁 ぶたにく 豚肉のしょうが炒め いんげん いんげんのごま和え だいず 大豆のトマト煮	17 キーマカレー コンソメスープ ワカメとトマトのサラダ
20 ごはん ご飯 コンソメスープ アジフライ(あじ) ポテトサラダ ロールキャベツ	21 ごはん ご飯 そうめん汁 ぶたにく 豚肉のもろみ焼き なが オクラと長いもの酢のもの ほうれん草と卵のソテー(卵)	22 おにぎり ひ 冷やし中華(卵) はるま 春巻き(たけのこ)	23 ごはん ご飯 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 三角野菜煮	24 まーぼーどん 麻婆丼 みそしる 味噌汁 たま 玉ねぎとわかめの煮物
27 ごはん ご飯 みそしる 味噌汁 れい 冷しゃぶごまドレかけ カリフラワーの酢のもの チンゲン菜のソテー	28 ごはん ご飯 みそしる 味噌汁 さかな 魚の塩焼き や 焼きナス ひじき炒り煮	29 おにぎり ひ 冷やしとろろそば なはな 菜の花の白和え	30 ごはん ご飯 すまし汁 さば 鯖の味噌煮(鯖) もずく もずくの酢のもの とうがん とうがんのそばろ煮	