



6月のきゅうしょく



6月のもくひょう



ただしいてのあらひ
かたをみにつけよう

3日(月)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・がんもの煮物
- ・卵焼き
- ・じゃこピーマン

4日(火)



- ・中華風炊き込みご飯
- ・牛乳
- ・大豆ミンチカツ
- ・切り干し大根の甘酢和え

5日(水)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・オクラのみそ汁
- ・赤魚の煮付け
- ・一口大の煮物

6日(木)



- ・アップルパン
- ・牛乳
- ・炒めビーフン
- ・ささみとひじきのサラダ
- ・酢豚乳

7日(金)



- 【世界の料理：ペルー共和国】
- ・米飯
- ・牛乳
- ・野菜スープ
- ・ロモサルタート

10日(月)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・トッポギ
- ・切り干し大根のソテー

11日(火)



- ・バーガーパン
- ・牛乳
- ・キャロットポタージュ
- ・金平豆腐ハンバーガー
- ・アセロラゼリー

12日(水)



- ・減量米飯
- ・牛乳
- ・かやくうどん
- ・小えびの天ぷら
- ・手作りしそひじきふりかけ

13日(木)



- ・黒糖パン
- ・牛乳
- ・ウィンナーのスープ煮
- ・なすのミートグラタン

14日(金)



- 【世界の料理：ペルー共和国】
- ・米飯
- ・牛乳
- ・カレーライス
- ・セビーチェ

17日(月)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・磯煮
- ・あじの甘酢漬け
- ・炒めたくあん

18日(火)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・芋団子汁
- ・豚肉となすのピリ辛炒め
- ・焼きぎょうざ

19日(水)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・春雨と卵のスープ
- ・肉もろこしご飯
- ・きゅうりのナムル

20日(木)



- ・ベビーコップ
- ・牛乳
- ・アスパラのスパゲティ
- ・白身魚フライ
- ・みかんの缶詰

21日(金)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・豆腐のチリソース煮
- ・じゃがいもの炒め物
- ・アーモンド小魚

24日(月)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・中華丼
- ・揚げごぼうの胡麻だれがけ

25日(火)



- ・コッペパン
- ・牛乳
- ・鶏肉のトマト煮
- ・ツナサンド

26日(水)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・じゃがいものみそ汁
- ・さばの塩焼き
- ・さやいんげんの胡麻和え

27日(木)



- ・セサミパン
- ・牛乳
- ・かぼちゃスープ
- ・焼きウィンナー
- ・キャベツのソテー

28日(金)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・カレーライス
- ・マカロニサラダ

