



# 6月のきゅうしょく



## 6月のもくひょう



ただしいてのあらい  
かたをみにつけよう

1日(月)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・カレーライス
- ・キャベツのサラダ
- ・酸酵乳

2日(火)



- ・牛乳
- ・中華風炊き込みごはん
- ・大豆ミンチカツ
- ・切り干し大根のごま酢和え

3日(水)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・豆魂の味噌汁
- ・赤魚の煮付け
- ・じゃが芋の煮物
- ・味つけのり

4日(木)



- ・アップルパン
- ・牛乳
- ・炒めビーフン
- ・ひじきの和え物

5日(金)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・厚揚げのみそ煮
- ・ピーマンの塩昆布和え

8日(月)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・トッポギ
- ・切り干し大根の炒め物

9日(火)



- ・バーガーパン
- ・牛乳
- ・キャロットポタージュ
- ・きんぴら豆腐ハンバーガー
- ・アゼロゼリー

10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

11日(木)



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

12日(金)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・中華スープ
- ・鶏二郎丼

15日(月)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・高野豆腐の揚げ煮
- ・春雨の和え物

16日(火)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・かぼちゃの豚汁
- ・鱈のピリ辛焼き
- ・きゅうりのさっぱり漬け

17日(水)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・卵スープ
- ・肉そぼろの混ぜご飯
- ・ヨーグルト

18日(木)



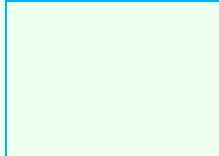
- ・ヘビーコッペ
- ・牛乳
- ・かぼちゃのペペロンチーノ
- ・白身魚フライ
- ・みかんの缶詰

19日(金)



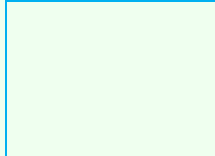
- ・米飯
- ・牛乳
- ・肉団子の旨煮
- ・ごぼうの和え物

22日(月)



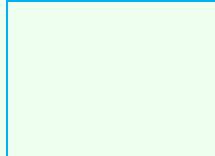
- ・米飯
- ・牛乳
- ・カレーライス
- ・マカロニサラダ

23日(火)



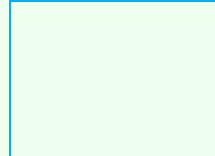
- ・コッペパン
- ・牛乳
- ・鶏肉のトマト煮
- ・ツナサンド

24日(水)



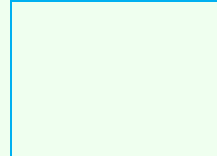
- ・米飯
- ・牛乳
- ・担々スープ
- ・揚げきょうざ
- ・切り干し大根のナムル

25日(木)



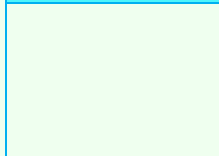
- ・コッペパン
- ・牛乳
- ・かぼちゃスープ
- ・焼きウインナー
- ・キャベツのリテー

26日(金)



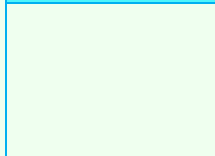
- ・米飯
- ・牛乳
- ・中華丼
- ・揚げごぼうのごまだれかけ

29日(月)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・ずまし汁
- ・さばの塩焼き
- ・切り干し大根の和え物

30日(火)



- ・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

