

令和4年6月

月	火	水	木	金
		1	2	3
		パン ポークチャップ ハリハリサラダ 豆乳コンソメスープ フルーツ 五平餅 お茶	ご飯 焼肉炒め きゅうりの中華漬け かきたま味噌汁 フルーツ にんじんケーキ 牛乳	弁当の日 カルピスゼリー 牛乳
				
6	7	8	9	10
切干大根のカミカミご飯 ししゃものチーズ焼き (りす・ひよこ・・・白身魚) 根菜サラダ なめこ汁・フルーツ カリカリラスク 牛乳	ご飯 回鍋肉 ブロッコリーのチキンサラダ わかめのすまし汁 フルーツ きなこ蒸しパン 牛乳	パン 照り焼きチキン レタスのマヨサラダ じゃがいもの味噌スープ フルーツ チーズ昆布おにぎり お茶	親子どんぶり じゃがいもと厚揚げの煮物 磯香和え フルーツ ココアちんすこう 牛乳	ご飯 飛び魚の梅しそバーグ キャベツのツナ和え どさんこ汁 フルーツ ヨーグルト寒天入りフルーツポンチ 牛乳
				
13	14	15	16	17
マーボーなす丼 かぼちゃのオープン焼き あらめの炒め煮 フルーツ 抹茶ミルクくずもち 飲むヨーグルト	ご飯 鶏肉のごま焼き 野菜のおかか和え 豆腐の味噌汁 フルーツ 明太じゃがいもチーズ 牛乳	パン 飛び魚の竜田揚げ マカロニサラダ トマトスープ フルーツ あじさいゼリー 牛乳	ご飯 さばのステーキソースがけ 昆布と野菜の和風サラダ かぼちゃの味噌汁 フルーツ あべかわマカロニ 牛乳	ご飯 松風焼き きゅうりのゆかり和え 麩のすまし汁 フルーツ きつねおにぎり お茶
				
20	21	22	23	24
わかめご飯 カレーのピザ焼き 高野豆腐の煮物 きのこの味噌汁 フルーツ オープンカレーパン 牛乳	ご飯 厚揚げの肉味噌チーズ焼き ブロッコリーの昆布和え 中華風スープ フルーツ ニラ入りお好み焼き 牛乳	菜飯おにぎり 塩焼きそば かぼちゃの煮物 じゃこきゅうり フルーツ フルーツヨーグルトサンド 牛乳	ご飯 鮭のきのこあんかけ 納豆マヨサラダ なすと揚げの味噌汁 フルーツ おからドーナツ 牛乳	パン チキンカツタルタルソース添え 梅ドレサラダ ほうれん草入り豆乳汁 フルーツ 夕焼けおにぎり お茶
				
27	28	29	30	
カレーライス 切干大根の煮物 オクラのごま和え フルーツ フルーツカナッペ 牛乳	ご飯 さばのトンテキ風焼き 三色酢の物 豆腐のすまし汁 フルーツ じゃこチーズトースト 牛乳	ご飯 なすと鶏肉の味噌炒め 青菜のひじき和え じゃがいものポトフ風 フルーツ かぼちゃのガレット 牛乳	炊き込みご飯 鱈のマヨネーズ焼き トマトときゅうりの甘酢漬け わかめの味噌汁 フルーツ オレンジゼリー 牛乳	
				