

# 令和3年6月

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	ご飯 なすと鶏肉の味噌炒め キャベツのツナ和え 豆腐のすまし汁 フルーツ 牛乳かん	パン 上海焼きそば じゃがいもの煮物 じゃこきゅうり フルーツ チーズと昆布のおにぎり お茶	ご飯 鮭の香味焼き 青菜とささみのサラダ 麩とわかめの味噌汁 フルーツ カリッ糖 牛乳	カミカミじゃこご飯 コーンフレークチキン スティックサラダ 新じゃがの味噌汁 フルーツ 米粉クッキー 牛乳
				
7	8	9	10	11
マーボーなす丼 あらめの炒め煮 きゅうりとトマトの酢の物 フルーツ ポテトボンデケーション 牛乳	パン 豚肉の磯焼き ゆかり和え コンソメスープ フルーツ わかめおにぎり お茶	ご飯 鶏の甘酢煮 キャベツのマヨサラダ きのこの味噌汁 フルーツ ジャムパン 牛乳	ご飯 とびうおの梅じそバーグ フレンチサラダ チンゲン菜のスープ フルーツ きのこピラフおにぎり お茶	親子丼 切干大根の煮物 青菜のおかか和え フルーツ 麩の青のりスナック 牛乳
				
14	15	16	17	18
中華丼ぶり カレーじゃがいもソテー レタスとコーンの中華和え フルーツ オープンカレーパン 牛乳	ご飯 鯖のピザ焼き 磯香和え 麩のすまし汁 フルーツ 梅じゃこおにぎり お茶	セルフサービス パン 照り焼きチキン 卵サラダ じゃがいもの味噌スープ フルーツ あじさいゼリー 牛乳	ご飯 カレイの生姜煮 カラフルサラダ 中華卵スープ フルーツ 豆乳くずもち 飲むヨーグルト	野菜クッパ さつま揚げのチンジャオ ハリハリサラダ フルーツ みかんクレープ
				
21	22	23	24	25
ビビンバ丼 バイクどかほちゃ きゅうりの土佐和え わかめスープ フルーツ チーズトースト 牛乳	ご飯 さばのトンテキ風焼き 青菜のごま和え なめこ汁 フルーツ きつねおにぎり お茶	ご飯 回鍋肉 スパゲッティーサラダ なら玉汁 フルーツ いちご蒸しまん 牛乳	ご飯 とびうおの竜田揚げ 昆布と野菜の和風サラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ ココアちんすこう 牛乳	パン ミラノ風チキンカツ 梅ドレサラダ ミネストローネ フルーツ 茶飯おにぎり お茶
				
28	29	30		
カレーライス ひじきの煮物 おくらのごま和え フルーツ フルーティヨーグルトサンド 牛乳	ご飯 ししゃものパン粉焼き (ひよこ・りす…白身魚) パプリカサラダ ごま入りコーンスープ フルーツ かぼちゃケーキ・牛乳	パン ペンネミート 青菜のきのこ和え さつまいもの豆乳汁 フルーツ 梅おかかおにぎり お茶		
				