

令和5年6月

月	火	水	木	金
			1	2
			ご飯 なすと鶏肉の味噌炒め トマトとツナのサラダ 豆腐のすまし汁 フルーツ オレンジゼリー 牛乳	弁当の日 ココアちんすこう 牛乳
				
5	6	7	8	9
豚肉とごぼうの卵とじ丼 ひじきの煮物 アスパラ入りポテトサラダ フルーツ ポパイ蒸しパン 牛乳	カミカミじゃご飯 コーンフレークチキン 切干大根の中華和え わかめの味噌汁 フルーツ おからセサミ・牛乳 小魚(ひよこ・りす…チーズ)	ご飯 マーボー春雨 青菜の小魚和え 中華スープ フルーツ ホットドッグ 牛乳	ご飯 飛び魚の梅しそバーグ アスパラのごまマヨ和え じゃがいもの味噌汁 フルーツ 豆乳くずもち 飲むヨーグルト	パン・ベイクドかぼちゃ とんかつ風オープン焼き パプリカサラダ ミネストローネ フルーツ ほうれん草とツナのカレーおにぎり お茶
				
12	13	14	15	16
パン 鶏の甘酢煮 キャベツのツナサラダ 豆乳汁 フルーツ じゃこふりかけおにぎり お茶	ご飯 鮭の味噌チーズ焼き きゅうりの中華和え きのこのすまし汁 フルーツ お好み焼き 牛乳	わかめご飯 飛び魚の竜田揚げ アスパラのごまサラダ コーンスープ フルーツ あじさいゼリー 牛乳	ご飯 ポークチャップ 梅ドレサラダ かきたま味噌汁 フルーツ 鶏そぼろおにぎり お茶	ゆかりおにぎり 野菜ラーメン じゃがいもの煮物 青菜のおかか和え フルーツ パインケーキ 牛乳
				
19	20	21	22	23
餃子めし ししゃものチーズ焼き (りす・ひよこ…白身魚) 三色酢の物 中華わかめスープ フルーツ お豆腐のガトーショコラ・牛乳	ご飯 肉じゃが 磯香和え 田舎汁 フルーツ カルピス蒸しパン 牛乳	パン 鶏の生姜焼き マカロニサラダ 具だくさん野菜スープ フルーツ きな粉おにぎり お茶	ご飯 さばのステーキソースかけ キャベツの梅和え かぼちゃの味噌汁 フルーツ たらこマヨパン 牛乳	カレーライス 切干大根の煮物 きゅうりの昆布和え フルーツ ミルクトースト 牛乳
				
26	27	28	29	30
おかかチャーハン 厚揚げの肉味噌チーズ焼き パンサンスー オクラのすまし汁 フルーツ ストーンクッキー 牛乳	ご飯 鱈のしそ南蛮漬け ナムル 豆腐の味噌汁 フルーツ ジャムサンド 牛乳	パン 豚つくねのケチャップ煮 コールスローサラダ 豆乳かぼちゃスープ フルーツ 切干大根のおにぎり お茶	ご飯 油淋鶏 青菜とひじきの和え物 トマトと卵のスープ フルーツ じゃいもチーズ 牛乳	塩昆布ご飯 白身魚のパン粉焼き オクラのマヨ和え 麩の味噌汁 フルーツ 抹茶ケーキ 牛乳
				