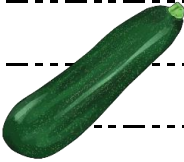


# 今週のメニュー

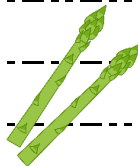
令和5年 6月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
6/5	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アジの開き</li> <li>・れんこんと塩昆布の炒め物</li> <li>・いんげんとささみの和え物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉のチーズ焼き(ピザ風)</li> <li>☆大根のハムチーズサンドフライ</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・コーンスープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
6/6	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼きうどん</li> <li>・こんにゃくの味噌煮</li> <li>・冷しトマト</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タラのホイル焼き</li> <li>・もやしの炒め物</li> <li>・かぶの浅漬け</li> <li>・味噌汁</li> <li>・炊き込みごはん</li> </ul>	
6/7	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐の玉子とじ</li> <li>・ちくわときゅうりのごま和え</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ユーリンチー</li> <li>・ちんげん菜の旨煮</li> <li>・ザーサイのキムチ和え</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
6/8	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉とズッキーニの炒め物</li> <li>・ブロッコリーとコーンのサラダ</li> <li>・焼のり</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カジキとパプリカの炒め物</li> <li>・なすの煮浸し</li> <li>・玉子サラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
6/9	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カツサンド</li> <li>・水菜のサラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛すき煮</li> <li>・イカリングフライ</li> <li>・ほうれん草のなめたけ和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	

# 今週のメニュー

令和5年 6月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
6/12	月	・小松菜とウィンナーの炒め物	・さわらの竜田揚げ	
		・お好み焼き風厚揚げ	・セロリと豚肉の炒め物	
		・漬物	・長芋とめかぶの和え物	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
6/13	火	・鮭の塩焼き	・ハンバーグ おろしポン酢	
		・さつまあげと人参の煮物	・かぶの煮物	
		・いんげんのごま和え	・豆腐のサラダ	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
6/14	水	・明太マヨトースト	・豚肉ときくらげの玉子炒め	
		・はんぺんチーズフライ	・牛肉とごぼうのしぐれ煮	
		・ハムサラダ	・しらたきとニラの酢しょうゆ和え	
		・ミルクスープ	・味噌汁	
			・ごはん	
6/15	木	・チキンソテー	・エビマカロニグラタン	
		・粉ふき芋	・コーンサラダ	
		・キャベツのゆかり和え	・ピクルス	
		・味噌汁	・コンソメスープ	
		・ごはん	・パン	
6/16	金	・ツナオムレツ	・鶏手羽元のスープカレー	
		・アスパラとベーコンのソテー	・れんこんフライ	
		・焼のり	・グリーンサラダ	
		・味噌汁	・ごはん	
		・ごはん	・ヨーグルト	




# 今週のメニュー

令和5年 6月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
6/19	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・長芋の豚バラ焼き</li> <li>・玉子巾着煮</li> <li>・ほうれん草のお浸し</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サバとトマトのパン粉焼き</li> <li>・スナップエンドウのガーリック炒め</li> <li>・コールスローサラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
6/20	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉団子のスープ煮</li> <li>・南瓜のバターソテー</li> <li>・ブロッコリーサラダ</li> <li>・ロールパン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏の唐揚げ</li> <li>・大根の煮物</li> <li>・きゅうりとわかめの酢の物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
6/21	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ブリの照り焼き</li> <li>・キャベツとピーマンの炒め物</li> <li>・佃煮</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麻婆豆腐</li> <li>・エビシューマイ</li> <li>・豆もやしのナムル</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
6/22	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かきあげそば</li> <li>・しいたけの肉詰め焼き</li> <li>・ちくわのピリ辛ラー油和え</li> <li>・おにぎり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉の味噌マヨ焼き</li> <li>・がんもの煮物</li> <li>・揚げなすのおろし和え</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
6/23	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・二色丼</li> <li>・オクラのしらす和え</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーの煮付け</li> <li>・大葉とささみの春巻き</li> <li>・トマトと玉ねぎのサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	

# 今週のメニュー

令和5年 6月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
6/26	月	・ツナサンド	・鶏肉のレモンしょうゆ焼き	
		・南瓜サラダ	・春雨炒め	
		・ミネストローネ	・いんげんとかまぼこの和え物	
		・ヨーグルト	・味噌汁	
			・ごはん	
6/27	火	・肉野菜炒め	・いわしの梅しそフライ	
		・ブロッコリーのおかか和え	・きゅうりともやしのポン酢和え	
		・佃煮	・冷奴	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
6/28	水	・ベーコンエッグ	☆豚丼	
		・きのこパプリカのソテー	・枝豆のかき揚げ	
		・レタスサラダ	・モロヘイヤのお浸し	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん		
				
6/29	木	・鶏じゃが	・サーモンのバジルオイル焼き	
		・トマトサラダ	・大根とウィンナーのコンソメ煮	
		・漬物	・セロリのサラダ	
		・味噌汁	・豆乳スープ	
		・ごはん	・ごはん	
6/30	金	・冷しネバとろろうどん	・ドライカレー	
		・ニラ入り玉子焼き	・チキンナゲット	
		・ちくわの磯辺揚げ	・海藻サラダ	
		・わかめごはん	・オニオンスープ	