

今週のメニュー

令和6年 6月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
6/3	月	<ul style="list-style-type: none"> ・豚となすの炒め物 ・大根の塩昆布和え ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・あんかけチャーハン(海鮮) ・ギョーザ ・ザーサイ ・中華スープ ・フルーツ 	
6/4	火	<ul style="list-style-type: none"> ・BLTサンド ・アスパラソテー ・玉子サラダ ・コンソメスープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉巻き豆腐 ・もやし炒め ・ブロッコリーの和え物 ・味噌汁 ・ごはん 	
6/5	水	<ul style="list-style-type: none"> ・さわらの塩焼き ・キャベツと油揚げの煮物 ・長芋ともずくの酢の物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・タンダリーチキン ・クリームコロッケ ・コールスローサラダ ・野菜スープ ・ごはん 	
6/6	木	<ul style="list-style-type: none"> ・梅わかめそば ・ちくわ天 ・ささみときゅうりの和え物 ・おにぎり 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭の唐揚げ みぞれだれ ・こんにゃくステーキ ・小松菜のなめたけ和え ・味噌汁 ・ごはん 	
6/7	金	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズオムレツ ・いんげんとコーンのソテー ・ごぼうサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークシチュー ☆じゃが芋のガレット ・オニオンサラダ ・バターライス ・デザート 	

今週のメニュー

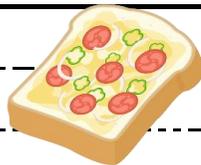
令和6年 6月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
6/10	月	・アジの開き	・鶏の唐揚げ	
		・じゃがいもの煮物	・きのこの炒め煮	
		・いんげんとカニカマの和え物	・冷奴	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
6/11	火	・玉子丼	・ブリの南部焼き	
		・豆苗のお浸し	・切干大根の煮物	
		・漬物	・なすときゅうりのおかかポン酢和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
6/12	水	・ツナポテトサンド	・チンジャオロースー	
		・ウインナーソテー	・シューマイ	
		・グリーンサラダ	・もやしナムル	
		・トマトスープ	・中華スープ	
		・ヨーグルト	・ごはん	
・豚の塩こうじ焼き	・チキンマカロニグラタン			
・野菜の納豆和え	・かぶとハムのサラダ			
6/13	木	・キャベツのごま和え	・ピクルス	
		・味噌汁	・コンソメスープ	
		・ごはん	・パン	
		・ベーコンエッグ	・カレーと豆腐の煮物	
		・かぼちゃのそぼろ煮	・ミニ串カツ	
6/14	金	・水菜サラダ	・ほうれん草とえのきの和え物	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	

今週のメニュー

令和6年 6月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
6/17	月	・ミートボール	・ビビンバ	
		・鶏とかぶの煮物	・ニラまんじゅう	
		・もやしの和え物	・中華くらげの和え物	
		・味噌汁	・玉子スープ	
		・ごはん		
6/18	火	・けんちんうどん	・白身魚の味噌マヨ焼き	
		・玉子焼き	・大根とちくわの煮物	
		・漬物	・小松菜の辛子和え	
		・混ぜごはん	・すまし汁	
			・ごはん	
6/19	水	・厚揚げとキャベツの炒め物	・豚のBBQ焼き	
		・ツナと水菜の和え物	・じゃがいもとピーマンの炒め物	
		・焼のり	・きゅうりのゆかり和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
6/20	木	・ピザトースト	・エビと玉子の炒め物	
		・茹で玉子	☆なすとひき肉のはさみ蒸し	
		・レタスサラダ	・春雨の酢の物	
		・コンソメスープ	・味噌汁	
		・ヨーグルト	・ごはん	
6/21	金	・ほっけみりん焼き	・キチンカツカレー	
		・青菜のベーコンソテー	・きのこのガーリックソテー	
		・めかぶの生姜和え	・わかめサラダ	
		・味噌汁	・フルーツ	
		・ごはん		



今週のメニュー

令和6年 6月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
6/24	月	・ポトフ	・鮭のムニエル バター醤油ソース	
		・ツナと玉ねぎのチーズ焼き	・もやしと豚のカレー炒め	
		・トマトサラダ	・かぼちゃのサラダ	
		・ロールパン	・味噌汁	
			・ごはん	
6/25	火	・スクランブルエッグ	・鶏となすのオイスター炒め	
		・がんもの煮物	・ブロッコリーのカニあんかけ	
		・チンゲン菜のマヨポン酢和え	・大根サラダ	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
6/26	水	・しらす納豆	・サバの竜田揚げ	
		・小松菜の玉子ソテー	・ビーフン炒め	
		・キャベツの浅漬け	・トマトと大葉の和え物	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
6/27	木	・鶏ときのこのつけそば	・豚の味噌漬け焼き	
		・さつまあげとピーマンのきんぴら	・パプリカの揚げ浸し	
		・わかめごはん	・豆苗と桜えびの和え物	
		・フルーツ	・すまし汁	
			・ごはん	
6/28	金	・いわしの煮物	・ハヤシライス	
		・長芋ステーキ	・ズッキーニのチーズフライ	
		・オクラとなめこの和え物	・ポテトサラダ	
		・味噌汁	・コンソメスープ	
		・ごはん		

