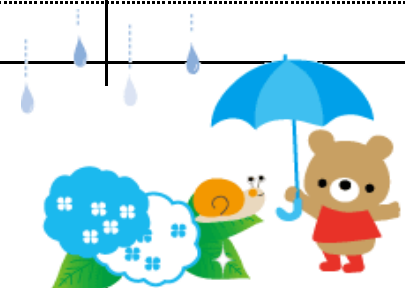




月	火	水	木	金	土
			2023.06.01	2023.06.02	2023.06.03
			ごはん 味噌汁 (もずく・えのき) 魚のカレムニエル 洋風切り干し大根 しらす入り粉ふき芋 大豆チーズ焼き ちりめんじゃこ	ごはん 味噌汁 (なす・豆腐) 豚じゃがよもぎ風味 ブロッコリーと人参のごま和え 果物 米粉かぼちゃケーキ	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物 玄米ほん煎餅 ちりめんじゃこ
2023.06.05	2023.06.06	2023.06.07	2023.06.08	2023.06.09	2023.06.10
梅おかかごはん 味噌汁 (小松菜・玉ねぎ) キャベツ豚肉和風蒸し煮 ソーセージコロコロソテー 果物 寒天人参オレンジゼリー	ごはん 味噌汁 (レタス・人参・豆腐) 魚の塩麴焼き ほうれん草おひたし 果物 玄米ほん煎餅 ちりめんじゃこ	ごはん 味噌汁 (ほうれん草・玉ねぎ・ごぼう) 魚の照り焼き ほうれん草おひたし おくら納豆 柿のメープルごま絡め レーズン	鶏ひじきまぜごはん 味噌汁 (ブロッコリー・人参・ごま) 大豆の洋風炒め煮 きゅうりスティック ウインナーとザワークラウト炒め	ごはん ザワークラウトスープ 魚のオレンジソース 大豆の醤油炒め トマト 梅おかかごはん ほうじ茶	ごはん 具だくさん豚汁 しらす海苔納豆 牛乳 果物 ヨーグルト
2023.06.12	2023.06.13	2023.06.14	2023.06.15	2023.06.16	2023.06.17
ごはん キャベツと豆のスープ 魚のソテー味噌ソース 人参胡麻サラダ 果物 サラダチキン きゅうりスティック	ごはん 味噌汁 (玉ねぎ・あおさ) 麻婆豆腐 バンバンジー トマト バナナヨーグルト	ごはん 味噌汁 (もずく・豆腐) 魚チャンチャン焼き 蒸し豆ベーコン きゅうりスティック梅肉添え みかん寒天	ごはん 味噌汁 (ほうれん草・しめじ・ごま) 魚の塩麴焼き じゃが芋厚揚げ甘辛炒め しらすきゅうりポン酢 よもぎ米粉クッキー 果物	ごはん 味噌汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) 鶏と大根オムレツ筑前煮 人参しりしり トマト納豆 南部せんべい ちりめんじゃこ	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物 玄米おかき ちりめんじゃこ
2023.06.19	2023.06.20	2023.06.21	2023.06.22	2023.06.23	2023.06.24
ごはん 味噌汁 (ほうれん草・えのき・ごま) 魚のゴマ味噌がけ もずくときゅうりの酢の物 しらす海苔納豆 ぶどうゼリー 玄米おかき	ごはん 味噌汁 (わかめ・玉ねぎ) 魚の照り焼き 小松菜人参ささみの胡麻和え 大豆のカレー炒め きな粉ヨーグルト 果物	ごはん 味噌汁 (さつま芋・厚揚げ・ごま) 魚の塩麴トマトソース ピーマンと鶏肉の甘酢炒め 果物 わかめうどん	ごはん 春雨スープ 魚の昆布蒸し 塩麴ポテトサラダ 果物 米粉の和風ケーキ	梅おかかごはん 味噌汁 (豆腐・白菜) 高野豆腐の重ね煮 玉ねぎ人参じゃこ炒め 金時豆 よもぎ水ようかん	ごはん 具だくさん豚汁 しらす海苔納豆 牛乳 果物 ヨーグルト
2023.06.26	2023.06.27	2023.06.28	2023.06.29	2023.06.30	
梅おかかごはん 味噌汁 (なす・にら) 魚とアスパラの梅風味 ブロッコリー醤油麴胡麻和え コーン納豆 りんご煮 プルーン	鮭と根菜の炊き込みごはん 味噌汁 (豆腐・ねぎ・わかめ) 蒸しカボチャ ほうれん草もやし胡麻和え バナナヨーグルト	ごはん 味噌汁 (キャベツ・しめじ・ごま) 魚の煮つけ きゅうりと大豆塩昆布炒め ワカメとツナの炒め物 大学芋	ごはん 味噌汁 (わかめ・玉ねぎ) 豚とゴボウのさっと煮 ひじきの煮物 果物 蓮根とチーズのかさね焼き プルーン	ごはん 味噌汁 (玉ねぎ・あおさ) 魚のハーブムニエル 人参胡麻サラダ しらすとよもぎの粉ふき芋 焼塩せんべい レーズン	
<p><今月の予定></p> <p>6/9(金)食育の日「ほうじ茶」…暑くなる季節、水分補給の大切さのお話をします。</p> <p>6/19(月)お料理の日「しらす海苔納豆」…材料をまぜて、みんなが大好きな”しらす海苔納豆”をつくります。</p>					



*献立内容が変更になる場合もございます。ご了承ください。