

6月

Sunday		Monday		Tuesday	
5		6		7	
				玄米ご飯 豚肉のオイスターソース焼 豆とカニカマのサラダ みそ汁(たまご) フルーツ(キウイ)	
12		13		14	
		玄米ご飯(カレー) コールスローサラダ フルーツ(オレンジ)		玄米ご飯 おさかなのカツ 切干大根煮 みそ汁(白菜)	
19		20		21	
		玄米ご飯 魚のみそ焼き 白菜のくず煮 すまし汁(里芋)		玄米ご飯 豚肉のオイスターソース焼 豆とカニカマのサラダ みそ汁(たまご) フルーツ(グレープフルーツ)	
26		27		28	
		玄米ご飯(カレーライス) コールスローサラダ フルーツ(オレンジ)		玄米ご飯 おさかなのカツ 切干大根煮 みそ汁(白菜)	
31					
					★食材

月の献立

Wednesday		Thursday		Friday		Saturday	
1		2		3		4	
玄米ご飯 春野菜コンソメ煮 豆サラダ フルーツ(グレープフルーツ)		玄米ご飯(鯉のぼりライス) 魚の漬け焼き 青菜と小エビの煮物 みそ汁(白菜)					
8		9		10		11	
玄米ご飯(炊き込み) 魚のみそ煮 ひじきのサラダ すまし汁(とろろ)		玄米ご飯 ポパイコロッケ 人参の梅ごまあえ みそ汁(もやし、しめじ) フルーツ(オレンジ)		玄米ご飯(キャロットごはん) コロコロおじゃが スープ(大根)			
15		16		17		18	
玄米ご飯 春野菜コンソメ煮 豆サラダ フルーツ(バナナ)		玄米ご飯(オムライス) 魚の漬け焼き 青菜と小エビの煮物 みそ汁(白菜)		玄米ご飯 豆腐の中華野菜あん かぼちゃの甘煮 みそ汁(キャベツ) フルーツ(オレンジ)			
22		23		24		25	
玄米ご飯(炊き込み) 魚のみそ煮 ひじきのサラダ すまし汁(とろろ)		玄米ご飯 ポパイコロッケ 人参の梅ごまあえ みそ汁(もやし、しめじ) フルーツ(オレンジ)		玄米ご飯(ロコモコ丼) 魚のパン粉焼き ジャーマンポテト スープ(大根)			
29		30		31			
玄米ご飯 春野菜コンソメ煮 豆サラダ フルーツ(バナナ)		玄米ご飯(オムライス) 魚の漬け焼き 青菜と小エビの煮物 みそ汁(白菜)		豆腐の中華野菜あん かぼちゃの甘煮 みそ汁(キャベツ) フルーツ(オレンジ)			

の関係で、予告なくメニューが変わることがあります。