

こんだてよていひょう 2023年 6月

	月	火	水	木	金	土
ちゅう しよく 食				1日 白ご飯・手作りシュウマイ 蒸しキャベツ けんちん汁	☆2日 白ご飯・酢豚 中華スープ バナナ	3日 白ご飯・大豆の五目煮 あらびきウインナー なすのみそ汁
おやつ				きな粉ドーナツ	フルーツゼリー せんべい	いちご せんべい
ちゅう しよく 食	5日 白ご飯・鯖の風味揚げ 卵の花の炒り煮 大根のみそ汁	☆6日 白ご飯・ごましょうゆチキン 野菜ソテー さつまいものみそ汁	☆7日 白ご飯・大豆入りビーフカレー 切干大根のサラダ オレンジ	8日 パン イタリアンスパゲッティ コールスローサラダ オニオンスープ	☆9日 ひじきご飯、ささみの磯辺揚げ ブロッコリーのきんぴら 豆腐とレタスのすまし汁	10日 白ご飯・豚肉とチンゲン菜の炒煮 わかめのみそ汁 バナナ
おやつ	うどん焼き	りんご せんべい	オレンジ 米粉あずきソフトクッキー	メイプルマフィン	豆腐プリンアラモード	カップデザート クッキー
ちゅう しよく 食	12日 白ご飯・豚肉と豆腐のケチャップ煮 中華風和え物 生パイナップル	☆13日 白ご飯・かぼちゃ入りコロッケ ブロッコリー 野菜スープ	☆14日 白ご飯 ビビンバ わかめスープ	15日 わかなもん 若菜ご飯・おでん 巻昆布 オレンジ	☆16日 白ご飯・鮭の塩麹焼き ほうれん草の白和え キャベツのみそ汁	17日 わかめご飯 かぼちゃの五目あんかけ うす揚げのみそ汁
おやつ	じゃがいものお焼き	いちご せんべい	ブルーベリータルト	アップルパイ	ピザ風トースト	りんご せんべい
ちゅう しよく 食	19日 白ご飯 なすとピーマンの鍋しぎ 春雨スープ	☆20日 白ご飯・とんてき ほうれん草とトマトのツナサラダ じゃが芋のみそ汁	☆21日 白ご飯 チキンと野菜の豆乳クリーム アスパラしめじソテー	22日 白ご飯・ささみフライ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	☆23日 白ご飯・白身魚のオイル焼き 野菜の炒め物 豚肉と白菜のスープ	24日 白ご飯・牛肉とじゃがいもの炒め煮 炒めキャベツの中華スープ りんご
おやつ	とうもろこし	みかんゼリー せんべい	ラスクパン	メロン せんべい	いもかりんとう	いちごゼリー
ちゅう しよく 食	26日 白ご飯・肉じゃが ブロッコリー うす揚げのみそ汁	☆27日 白ご飯・白身魚の白みそマヨ焼き 野菜のごま和え 豆腐のすまし汁	☆28日 白ご飯・ベイクドポテト 三度豆のおかか和え ペイザンヌスープ	29日 白ご飯・マグロと豆腐の揚げ団子 スパゲッティサラダ きのこのみそ汁	☆30日 白ご飯・高野豆腐の五目煮 わかめときゅうりの酢の物 バナナ	
おやつ	クラッカーサンド	野菜とごはんのお焼き	生パイナップル せんべい	冷やしうどん	みかんとタルト	

*おやつには牛乳がつきます。 *すべての食材に卵・乳製品を使用していません。 *入荷状況などによりメニューを変更させていただく場合がございます。