

## きゅうしょくもくひょう

て  
手を

あら  
きれいに洗おう

# 6月こんだて



月	火	水	木	金	土
	3	4	5	6	7
振替休日	ご飯 あじのさんが焼き ごま和え 具だくさんみそ汁	2色揚げパン ポークビーンズ れんこんサラダ	回鍋肉丼 にらたまスープ キャベツのレモン じゃこ和え	ご飯 鮭のパン粉焼き 糸寒天サラダ トマトとマカロニのスープ 梅ゼリー	休日
9	10	11	12	13	14
中華おこわ タンホアタン ひじきのナムル	五目あんかけ焼きそば パリパリサラダ あじさいゼリー	ご飯 ぶりの照り焼き 切干大根のオイスター ソース炒め 豆腐のすまし汁	ビスクイパン 白菜のクリーム煮 ツナ入りコーンサラダ 冷凍パイント	ご飯 いかのかりんと揚げ 野菜とひじきの和え物 みそ汁	キムタクご飯 春雨スープ 3色ナムル 棒餃子
16	17	18	19	20	21
みそラーメン ゆず風味おひたし さつまいもチップス	ご飯 ハニーマスタードチキン バターコーンポテト トマトスープ	ゆかりご飯 鶏とコーンの揚げ煮 糸寒天のゴマ酢和え みそ汁	元気もりもり丼 もずくのすまし汁 さくらんぼ	ピザトースト マセドアンサラダ ホワイトシチュー	休日
23	24	25	26	27	28
ご飯 あじのフライ ゆかり和え さつま汁	ビビンバ トクスープ 紅小玉すいか	ジョア カレーライス フレークサラダ すもも	きんぴらご飯 和風サラダ 石狩汁	ミートスパゲティー いもかぼサラダ メロン	休日
30					
ご飯 のりの佃煮 豆腐のカレー煮 にんじんサラダ					

