



# 6月

6月	朝	昼	夕
6日 (月)	ランチパック ヨーグルト 	ポークソテー いためもの ごはん スープ 	さいきょうやき すのもの ごはん すましじる 
7日 (火)	ロールパン ソテー コーンスープ 	ぎゅうにくコロッケ ごまあえ ごはん みそしる 	チーズやき ポテトサラダ ごはん スープ 
8日 (水)	きりぼしに みそしる ごはん あじつけのり 	ちゃそば たまごとじ あげなす 	はっぼうさい ちゅうかあえ ごはん わかめスープ 
9日 (木)	とりきもに みそしる ごはん ふりかけ 	にくじゃが しらすあえ ごはん すましじる 	キッシュ クリームに ごはん スープ 
10日 (金)	ごもくまめ みそしる ごはん あじつけのり 	ピザトースト ソテー スープ ヨーグルトあえ 	うめてりやき しょうがあえ ごはん あかだし 
11日 (土)	ひじきのいために みそしる ごはん ふりかけ 	マーボードウフ ナムル ごはん たまごスープ 	つくね すのもの ごはん みそしる 
12日 (日)	しょくぱん いちごジャム ウィンナーに ポターージュ 	さけピラフ ポイルサラダ ジャーマンポテト レモンティー 	なんばんづけ なめたけあえ ごはん みそしる 



6月



6月	朝	昼	夕
13日 (月)	ランチパック ヨーグルト 	かれいにつけ ばいにくあえ ごはん みそしる 	しゅうまい はるさめさらだ ごはん もやしスープ 
14日 (火)	ひじきまめ みそしる ごはん あじつけのり 	ソースとんかつ おかかあえ ごはん すましじる 	こうそうやき ソテー ごはん スープ 
15日 (水)	しょくぱん マーマレード ベーコンに コーンスープ 	したひらめのソテー ジャーマンポテト ごはん スープ 	ちくぜんに あまずあえ ごはん みそしる 
16日 (木)	ランチパック ヨーグルト 	レタスチャーハン からあげ スープ 	ほっけのしおやき みそいため ごはん すましじる 
17日 (金)	きりぼしに みそしる ごはん ふりかけ 	あじのぱんこやき ポイルサラダ ごはん コンソメスープ 	しょうがやき わふうあえ ごはん あかだし 
18日 (土)	ロールパン ソテー コーンスープ 	きのこパスタ おひたし きんぴら すましじる 	こうそうフライ かぼちゃサラダ ごはん スープ 
19日 (日)	うのはなに みそしる ごはん ふりかけ 	中華丼 ナムル たまごスープ 	ソース炒め ぬた ごはん すましじる 



# 6月



6月	朝	昼	夕
20日 (月)	ランチパック ヨーグルト 	さけのソテー れもんあえ ごはん スープ 	すぶた ちゅうかあえ ごはん わかめスープ 
21日 (火)	きりぼしに みそしる ごはん あじつけのり 	チキンたつた いとこに ごはん みそしる 	おこのみやき いそあえ ごはん あかだし 
22日 (水)	ひじきのいために みそしる ごはん ふりかけ 	ムニエル マカロニサラダ ごはん スープ 	和風ハンバーグ わふうあえ ごはん みそしる 
23日 (木)	とりきもに みそしる ごはん あじつけのり 	カレードリア コーンサラダ スープ 	かすづけ じゃこに ごはん みそしる 
24日 (金)	ロールパン ソテー ポターージュ 	ちゃんちゃんやき なめたけあえ ごはん すましじる 	ウィンナーソテー ゆでたまごサラダ ごはん スープ 
25日 (土)	ごもくまめ みそしる ごはん ふりかけ 	チキンピラフ サラダ スープ パイン 	さばのみそに なめたけあえ ごはん すましじる 
26日 (日)	食パン いちごジャム ういんなーに ポターージュ 	たいわんふうまぜそば はるさめサラダ スープ 	とりじゃが しょうがあえ ごはん あかだし 



6月	朝	昼	夕
27日 (月)	ランチパック ヨーグルト 	ポテサラドッグ きのこのソテー レモンティ ヨーグルトあえ 	あじつけかしわ ごまあえ ごはん すましじる 
28日 (火)	きんぴら みそしる ごはん ふりかけ 	ピザふうやき サラダ ごはん スープ 	じぶに すのもの ごはん すましじる 
29日 (水)	あおなに みそしる ごはん あじつけのり 	しおカルビどん チャプチェ かんこくふうスープ 	マリネ マッシュポテト ごはん スープ 
30日 (木)	とりきもに みそしる ごはん ふりかけ 	チンジャオロース ナムル ごはん たまごスープ 	さけのクリームに コーンサラダ ごはん スープ 
1日 (金)	きりばしに みそしる ごはん のりつくだに 	やきそば しらすあえ あまからいため 	マスタードやき かぼちゃサラダ ごはん スープ 
2日 (土)	ロールパン ベーコンソテー コーンスープ 	さわらのソテー ジャーマンポテト ごはん スープ 	とうふハンバーグ ごまあえ ごはん みそしる 
3日 (日)	しょくぱん ベーコンに コーンスープ 	とんかつ なめたけあえ ごはん みそしる 	ぎょうざ ちゅうかあえ ごはん わかめスープ 