


6月

のこんだて

2023. 6. 1 Tossie

			1 なすの ミートソース スパゲッティ (グルテンフリー) じゃがいもの オーブン焼き オクラの おおかね和え お豆のスープ	2 ひじき ごはん さつまいもの甘煮 キャベツと 鮭のサラダ 鶏肉汁	3 ごはん 厚あげの みそ汁 チンゲン菜の 中華和え もやしのスープ
5 ごはん 魚の照り焼き きんぴらごぼう スタップえんどうの おおかね和え トロトロ納豆汁	6 ごはん 鶏肉のみそ焼き じゃがいもの 塩いため キャベツの おおかね和え 大根のみそ汁	7 ごはん 魚のちゃん ちゃん焼き さつまいもサラダ なすと豆腐の みそ汁	8 ごはん ピーマンと 豚ひき肉の炒め物 春雨サラダ きのこのスープ	9 ごはん 魚の煮付け 付け合わせの松菜 切干大根サラダ じゃがいものみそ汁	10 魚ごはん じゃがいもの そばろ煮 キャベツの石焼和え 厚あげのみそ汁
12 ごはん 魚のアクア パッツァ風 オクラの おおかね和え きのこのみそ汁	13 ツナごはん かぼちやと鶏肉の 豆乳米カクラン ブロッコリーの おおかね和え 野菜スープ	14 ごはん マーボー豆腐 キャベツの 中華和え 大根スープ	15 活物の都合により お弁当をお願い時 	16 ごはん 魚のみそ焼き さつまいもの きんぴら オクラの おおかね和え 厚あげのみそ汁	17 ごはん 塩鶏じゃが 小松菜と ひじきの白和え 大根のみそ汁
19 魚ごはん 五目豆 キャベツの ごま和え じゃがいものみそ汁	20 ごはん 魚のホイル焼き お豆のサラダ 昆汁	21 ごはん 魚のごま焼き ズッキーニの オーブン焼き キャベツの おおかね和え 大根のみそ汁	22 活物の都合により お弁当をお願い時 	23 活物の都合により お弁当をお願い時 	24 ごはん 魚のクリーム煮 ポテトサラダ トロトロ納豆汁
26 ごはん 鶏肉のごま焼き かぼちや オーブン焼き キャベツの石焼和え なすと豆腐の みそ汁	27 枝豆ごはん 魚の干物 小松菜と ひじきの白和え きのこのみそ汁	28 鶏ごぼう ごはん かぼちやの煮物 切干大根サラダ 豚汁	29 どうもろこし ごはん 鶏肉と 夏野菜のトマト煮 ブロッコリーの おおかね和え ズッキーニのスープ	30 ごはん 魚のきのこ あんかけ お豆のサラダ さつまいものみそ汁	

※ 食材の都合により、メニューを変更する場合があります。

