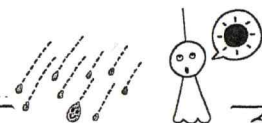




2021年6月



令和3年6月



月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	<p>ご飯 かに玉 チンゲン菜のソテー 春雨の韓国風サラダ 中華スープ</p>	<p>ご飯 肉豆腐 もやしとツナの中華和え 竹輪の紅生姜天 味噌汁</p>	<p>ご飯 煮込みハンバーグ ほうれん草のおかか和え 大豆サラダ 味噌汁</p>	<p>★ばる通信 麦ご飯 ★チキンソテー・特製和風ソース 茄子とインゲンの赤衣和え オクラとみょうがの和風スープ 初夏のさわやかゼリー</p> 	<p>わかめご飯 冷やし山菜おろしそば オクラサラダ 厚揚げの煮物</p> 
7	8	9	10	11	12
<p>散らし寿司 小松菜の辛子和え 大根のそぼろ煮 すまし汁</p>	<p>ご飯 白身魚のフライ 花野菜のコンソメ煮 オクラのお浸し 味噌汁</p>	<p>ご飯 豚じゃが インゲンのピーナッツ和え 厚揚げのスタミナ炒め 味噌汁</p>	<p>★味旅♪ご当地めぐり 菜飯 ★瀬戸内レモン冷麺 キャベツと豆苗の中華和え 春巻き 黒ごまプリン</p>	<p>ご飯 豆腐チャンプルー 切干大根の酢の物 里芋の甘辛煮 味噌汁</p>	<p>カレーライス 白菜サラダ アスパラとコーンのソテー コンソメスープ</p>
14	15	16	17	18	19
<p>★健康れしび ご飯 ★切干ピリ辛よだれ鶏 蒸しシューマイ さつま芋の甘煮 中華スープ</p>	<p>ふりかけご飯 冷やしきつねうどん 茄子の揚げ浸し 竹輪の炒り煮</p>	<p>ご飯 サゴシの煮付け 小松菜と揚げの炒め レンコンサラダ 味噌汁</p>	<p>ご飯 ①鶏肉の香味揚げ ②サバの味噌煮 花野菜の明太マヨ和え ピーマンの彩り炒め すまし汁</p>	<p>ご飯 アジの梅風味ソース チンゲン菜のごま和え スナップえんどうのソテー 味噌汁</p>	<p>★父の日メニュー カツ丼 大根和風サラダ 南瓜のいとこ煮 味噌汁 爽やかゼリー</p> 
21	22	23	24	25	26
<p>ご飯 手作りコロッケ ひじき煮豆 インゲンの和え物 味噌汁</p>	<p>ご飯 筑前煮 キャベツの塩昆布和え 流し卵焼き 味噌汁 ヨーグルトパバロア</p>	<p>★ふるさと御膳 宮城 油麩丼 豆苗と鶏むねのボン酢和え おくずかけ 抹茶ミルクゼリー</p>	<p>ご飯 豚肉の生姜焼き チンゲン菜のお浸し がんもの煮物 味噌汁</p>	<p>ご飯 焼きそば ブロッコリーのわさび醤油和え 南瓜の煮物 コンソメスープ</p>	<p>ご飯 白身魚のネギ味噌焼き さつま芋サラダ 切干大根の煮物 味噌汁</p>
28	29	30			
<p>ごはん サワラの山椒風味焼き ほうれん草の磯辺和え きゅうりの酢の物 味噌汁 ピーチゼリー</p>	<p>ご飯 ①鶏肉の焼肉風炒め ②サゴシの照り焼き 冷奴 ブロッコリーとツナのサラダ 味噌汁</p>	<p>ご飯 鶏の唐揚げ マカロニサラダ じゃこピーマン 味噌汁</p> 