

# 令和 8年 6月

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
昼食	散らし寿司 大根のそぼろ煮 菊菜の辛子和え すまし汁 マスカットゼリー	ご飯 白身フライ ほうれん草ソテー マカロニサラダ コンソメスープ	ご飯 豚肉の柳川風 キャベツと竹輪のスタミナ炒め ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁	ご飯 白身魚のごま焼き 茄子の旨煮 菜の花の和え物 味噌汁	★健康れしぴ ご飯 ★切干大根バーグ 和風あん チンゲン菜の中華炒め ゴボウサラダ すまし汁	ご飯 豚肉の生姜焼き がんもの煮物 インゲンのごま和え 味噌汁
昼食	8 ご飯 鶏じゃが 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのお浸し 味噌汁	9 わかめごはん 冷やし山菜そば 南瓜の煮物 オクラの和え物	10 ①鶏肉の照り焼き ②カレーの煮付け ご飯 小松菜と揚げの煮浸し 白菜サラダ 味噌汁	11 ご飯 肉団子の野菜あんかけ キャベツの炒め物 ポテトサラダ すまし汁	12 ご飯 白身魚の有馬焼き ピーマンの彩り炒め 人参の胡麻和え 味噌汁	13 ご飯 タラのネギ味噌焼き ひじきの煮物 オクラのお浸し すまし汁
昼食	15 ご飯 白身魚のフリッター 茄子の煮物 コーンサラダ コンソメスープ	16 ご飯 筑前煮 インゲンのソテー 白菜の塩昆布和え 味噌汁	17 ご飯 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華炒め 春雨の韓国風サラダ 中華スープ	18 ★ばる通信 麦ご飯 鶏肉の梅味噌ナッツ焼き オクラとひじきの胡麻ドレ和え 椎茸と切干大根のすまし汁 めじさいゼリー	19 ご飯 肉団子の酢豚風 えんどうのソテー ツナサラダ 中華スープ	20 ★父の日メニュー カツカレー ほうれん草のソテー 大根和風サラダ コンソメスープ 爽やかゼリー
昼食	22 ご飯 豆腐と豚肉の煮物 小松菜と平天の炒め物 もやしのお浸し 味噌汁	23 ①サワラの西京焼き ②鶏肉の塩麴焼き ご飯 切干大根の煮物 きゅうりの酢の物 すまし汁	24 ご飯 蒸し鶏 香味ダレ 白菜と揚げの煮物 冷奴 すまし汁 フルーツ	25 ご飯 ミートスパゲティ インゲンのソテー カリフラワーのサラダ コンソメスープ	26 木の葉丼 平天の甘辛炒め もやしサラダ 味噌汁 ぶどうゼリー	27 ご飯 豆腐チャンプルー 花野菜のコンソメ煮 なます 味噌汁
昼食	29 ひじき御飯 わかめうどん ピーマン炒め 大根と海藻のサラダ	30 カレーライス レンコンの炒め物 サラダ コンソメスープ 牛乳寒天				