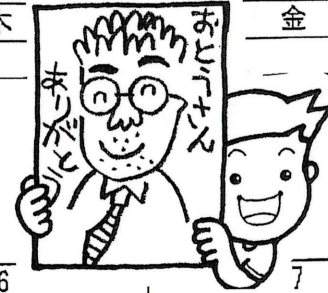


令和元年6月

2019年6月



月	水	木	金	土	日
				1	2
3	4	5	6	7	8
ご飯 煮込みハンバーグ 白菜のポン酢和え 野菜のコンソメ煮 味噌汁	散らし寿司 小松菜の湯葉和え 竹輪の紅生姜天 すまし汁	ご飯 麻婆豆腐 ほうれん草の中華和え 春巻き 中華スープ	★ぱる通信 ★十八穀米 ★蒸し鶏のナッツソース ★じゃが芋としめじのソテー ★スタブ・エントウのマスタードサラダ ★春雨とわかめのスープ カルピスゼリー	ご飯 白身魚のタルタル焼き ゴボウサラダ さつま芋の甘煮 味噌汁	ご飯 手作りコロケ もやしサラダ 小松菜ソテー 味噌汁
10	11	12	13	14	15
ご飯 かに玉 チンゲン菜と人参のナムル 春雨の韓国風サラダ 中華スープ	ご飯 白身魚のフライ 大豆サラダ ほうれん草のおかか和え 味噌汁 黒ごまプリン	菜飯 冷やし中華 キャベツと豆苗の中華和え 蒸しシューマイ	ご飯 豚じゃが 茄子の揚げ浸し 白菜の和え物 味噌汁	ご飯 豆腐チャンプルー きゅうりとツナのさっぱり和え 里芋の甘辛煮 味噌汁 抹茶寒天	★野菜もりもり200 ご飯 ★パティシエ・パティシエ・パティシエ ナポリタンスパゲティ 小松菜煮浸し コンソメスープ
17	18	19	20	21	22
わかめご飯 冷やし山菜おろしそば 肉きんぴら炒め がんもの煮物	ご飯 ポークピカタ オクラサラダ 平天カレー炒め コンソメスープ	ご飯 サゴシの煮付け 小松菜と揚げの炒め さつま芋サラダ 味噌汁 ぶるんヨーグルト アップル	★味彩びより ★たまの温玉めし レンコンサラダ 高野の含め煮 味噌汁	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 大根のピリ辛炒め すまし汁	ご飯 豚肉ときゃべつの生姜炒め コンニャクの土佐煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 コーヒーゼリー
24	25	26	27	28	29
★ふるさと御膳 島根県 ご飯 ★鯖のへか焼き ★出雲そば ★胡瓜と若布の酢の物 ピーチゼリー	ご飯 筑前煮 チンゲン菜のごま和え もやしとウインナーのソテー 味噌汁	ご飯 豚天 切干大根の煮物 インゲンの和え物 すまし汁	ご飯 白身魚のさらさ焼き 白菜サラダ ひじき煮豆 味噌汁	カレーライス 竹輪サラダ ほうれん草ソテー コンソメスープ	ご飯 鶏の唐揚げ マカロニサラダ 南瓜の煮物 味噌汁
					30
					ご飯 焼きそば もやしとカニ棒の和え物 茄子の南蛮漬け 味噌汁