

6月

2013年

日	月	火	水	木	金	土
						1日 あわご飯 魚汁 貝柱フライ 干びょう炒め きゅうり甘酢
2日	3日 あわご飯 レバー汁 ほっけ焼き フーチャンプルー 胡麻和え	4日 麦ご飯 ゆし豆腐 チキン塩麴焼き 豆腐チャンプルー もずく酢	5日 あわご飯 うどん汁 かき揚げ 金平ごぼう 大根シリシリー	6日 芋ご飯 味噌汁 魚煮付け ピーマン和え キムチ和え	7日 麦ご飯 味噌汁 茄子挟み揚げ 千切り炒め ゴーヤ和え	8日 あわご飯 ソーメン汁 さんま蒲焼き ヘチマウブサー ワカメ和え
9日	10日 あわご飯 沖縄そば 豆腐五目蒸し醤油あん 人参シリシリー 辛子和え	11日 麦ご飯 牛肉汁 魚竜田揚げ 春雨炒め パンプキンサラダ	12日 あわご飯 味噌汁 煮付け おから炒め ゼリー	13日 麦ご飯 野菜スープ チキンケチャップ煮 パイア炒め ホテトコンサラダ	14日 たき込みご飯 アーサ汁 鮭ソテー 小松菜炒め ヨーグルト和え	15日 あわご飯 味噌汁 豚肉しょうが焼き 大根炒め コールスローサラダ
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

材料その他の都合により献立を変更する場合があります