

6月

2013年

| 日   | 月   | 火   | 水  | 木   | 金   | 土   |
|-----|---|---|--|---|---|---|
|     |   |   |  |   |   | 1日<br>あわご飯<br>魚汁<br>貝柱フライ<br>干びょう炒め<br>きゅうり甘酢       |
| 2日  | 3日<br>あわご飯<br>レバー汁<br>ほっけ焼き<br>フーチャンプルー<br>胡麻和え         | 4日<br>麦ご飯<br>ゆし豆腐<br>チキン塩麴焼き<br>豆腐チャンプルー<br>もずく酢  | 5日<br>あわご飯<br>うどん汁<br>かき揚げ<br>金平ごぼう<br>大根シリシリー       | 6日<br>芋ご飯<br>味噌汁<br>魚煮付け<br>ピーマン和え<br>キムチ和え           | 7日<br>麦ご飯<br>味噌汁<br>茄子挟み揚げ<br>千切り炒め<br>ゴーヤ和え      | 8日<br>あわご飯<br>ソーメン汁<br>さんま蒲焼き<br>ヘチマウブサー<br>ワカメ和え   |
| 9日  | 10日<br>あわご飯<br>沖縄そば<br>豆腐五目蒸し醤油あん<br>人参シリシリー<br>辛子和え    | 11日<br>麦ご飯<br>牛肉汁<br>魚竜田揚げ<br>春雨炒め<br>パンプキンサラダ    | 12日<br>あわご飯<br>味噌汁<br>煮付け<br>おから炒め<br>ゼリー            | 13日<br>麦ご飯<br>野菜スープ<br>チキンケチャップ煮<br>パイア炒め<br>ホテトコンサラダ | 14日<br>たき込みご飯<br>アーサ汁<br>鮭ソテー<br>小松菜炒め<br>ヨーグルト和え | 15日<br>あわご飯<br>味噌汁<br>豚肉しょうが焼き<br>大根炒め<br>コールスローサラダ |
| 16日 | 17日<br>あわご飯<br>わかめスープ<br>魚ソテーきのこソース<br>ポテト炒め<br>マカロニサラダ | 18日<br>麦ご飯<br>うどん汁<br>鶏肉野菜巻き<br>ゴーヤチャンプルー<br>もずく酢 | 19日<br>あわご飯<br>味噌汁<br>魚塩麴焼き<br>豆腐チャンプルー<br>ミミガー和え    | 20日<br>麦ご飯<br>アーサ汁<br>さんま梅しそ揚げ<br>茄子味噌炒め<br>ゴマ和え      | 21日<br>芋ご飯<br>魚汁<br>和風包み焼き<br>インゲン炒め<br>大根シリシリー   | 22日<br>あわご飯<br>味噌汁<br>鯖照り焼き<br>筑前煮<br>小松菜和え         |
| 23日 | 24日<br>たき込みご飯<br>味噌汁<br>手羽元煮<br>麩チャンプルー<br>豆腐和え         | 25日<br>麦ご飯<br>味噌汁<br>魚ソテー<br>干びょう炒め<br>春雨サラダ      | 26日<br>あわご飯<br>ゆし豆腐<br>鶏肉照り焼き<br>えん菜炒め<br>アボカド山葵醤油和え | 27日<br>麦ご飯<br>味噌汁<br>豆腐五目揚げ<br>ピーマン炒め<br>ゴーヤ和え        | 28日<br>あわご飯<br>レバー汁<br>煮魚<br>からし菜炒め<br>大根酢        | 29日<br>麦ご飯<br>沖縄そば<br>貝柱フライ<br>人参シリシリー<br>辛子和え      |
| 30日 |   |   |  |   |   |   |

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