

6月

2015年

日	月	火	水	木	金	土
	1日 麦ご飯 わかめスープ 魚バジル焼き スンシー炒め サラダ	2日 あわご飯 沖縄そば 貝柱フライ 人参ソテー おから	3日 炊き込みご飯 味噌汁 鰯焼き 冬瓜そぼろ煮 和え物	4日 麦ご飯 ゆし豆腐 グルクンの天ぷら 酢の物 キャベツ味噌炒め	5日 あわご飯 味噌汁 豚肉しょうが焼き からし菜炒め サラダ	6日 芋ご飯 味噌汁 チキン照り焼き 干びょう炒め ゴマ和え
7日	8日 あわご飯 ソーメン汁 チキンケチャップ煮 へちま煮 サラダ	9日 麦ご飯 味噌汁 魚煮付け 大根炒め 和え物	10日 あわご飯 うどん汁 天ぷら ゴーヤ-卵とじ	11日 麦ご飯 豚汁 焼き鳥 ポテト炒め 和え物	12日 散らし寿司 アーサ汁 魚シソ巻き揚げ 豆腐チャンプルー 和え物	13日 麦ご飯 味噌汁 焼きほっけ エンサイ炒め 和え物
14日	15日 麦ご飯 ソーキ汁 鮭ソテー キャベツ炒め 酢の物	16日	17日	18日	19日	20日
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
28日	29日	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