

6月

2016年

日	月	火	水	木	金	土
			1日 麦ご飯 沖縄そば シュウマイ揚げ 大根炒め マグロ和え	2日 あわご飯 味噌汁 魚の煮付け えんさい炒め インゲンのゴマ和え	3日 ちらし寿司 ゆし豆腐 煮付け 春雨炒め 元気ヨーグルト	4日 麦ご飯 卵スープ 魚のムニエル ポテトソテー サラダ
5日	6日 麦ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 フーチャンプルー 春雨和え	7日 あわご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き からしな炒め ヨーグルト和え	8日 麦ご飯 味噌汁 ぐるくん天ぷら ソーメンチャンプルー 甘酢和え	9日 あわご飯 魚汁 串さし揚げ 鶏ごぼうそぼろ ゴマ和え	10日 炊き込みご飯 うどん汁 焼き秋刀魚 ゴーヤーチャンプルー 大根しりしりー	11日 麦ご飯 アーサ汁 ソーキケチャップ煮 筑前煮 マッシュポテト
12日	13日 芋ご飯 味噌汁 かき揚げ ヘチマウブサー 和え物	14日 麦ご飯 野菜スープ 鮭ソテー 人参しりしりー ゴマ和え	15日 あわご飯 味噌汁 豚肉生姜焼き 干びょう炒め サラダ シークワサーゼリー	16日 麦ご飯 ソーキ汁 豆腐五目揚げ 春雨炒め 和え物	17日 あわご飯 味噌汁 焼き鳥 パパイヤ炒め アボガド和え	18日 麦ご飯 沖縄そば わかさぎ揚げ 豆腐チャンプルー 酢の物
19日	20日 あわご飯 味噌汁 魚のカレムニエル ポテトソテー ゴーヤー和え	21日 麦ご飯 うどん汁 煮付け フーチャンプルー	22日 あわご飯 味噌汁 魚の煮付け 冬瓜のかにあん ミミガー和え	23日 麦ご飯 卵スープ 鶏の塩こうじソテー マカロニソテー ゴマ和え シークワサーゼリー	24日 あわご飯 味噌汁 魚のタルタル焼き ヘチマウブサー 和え物	25日 炊き込みご飯 ゆし豆腐 和風包み焼き ピーマンソテー 元気ヨーグルト
26日	27日 ちらし寿司 沖縄そば 鶏肉の野菜巻 もやし炒め ゴマ和え	28日 芋ご飯 味噌汁 さんまの蒲焼き ゴーヤーチャンプルー 酢の物	29日 あわご飯 てびち汁 貝柱フライ 鶏ごぼう ヨーグルト和え	30日 芋ご飯 アーサ汁 ぐるくん天ぷら ソーメンチャンプルー 甘酢和え		

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