

6月

日	月	火	水	木	金	土
<p>・6月のお休みは2、9、16、23、29、30日です。            ・メニューは変更になる場合があります。            ・カロリーは目安です。</p>						ご飯 味噌汁 さばの照り焼き 筑前煮 漬物  536kcal
6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日
<p>おやすみ</p>	三色丼 味噌汁 豆ひじき ジョア  756kcal	なめこおろしうどん ゆかり御飯 麻婆なす 果物  565kcal	ポークカレー スープ 野菜サラダ 福神漬  602kcal	ごはん 中華スープ 八宝菜 しゅうまい 果物  538kcal	ごはん 味噌汁 豚バラねぎ塩炒め 春雨しそサラダ りんごヨーグルト  653kcal	ごはん 味噌汁 海老クリームコロッケ&肉詰め 切干大根の炒り煮 佃煮  620kcal
6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日
<p>おやすみ</p>	ごはん スープ サバのレモングリル 根菜と野菜のトマト煮 小松菜のナムル  644kcal	ごはん 味噌汁 かわいいのから揚げ コーンソテー フルーチェ(オレンジ)  537kcal	エビピラフ スープ チキンステーキ コールスローサラダ  553kcal	ごはん 味噌汁 油淋鶏(から揚げネギソース) ねばねば野菜のポン酢かけ 漬物(つぼ漬)  609kcal	ごはん 味噌汁 ハンバーグおろしソース 赤魚の照り焼き ヤクルト  668kcal	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き 里芋の吉野煮 ポテトサラダ  700kcal
6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日
<p>おやすみ</p>	ごはん 中華スープ チンジャオロース 春雨中華サラダ 漬物(しば漬)  532kcal	ごはん コンソメスープ タンドリーサーモン マカロニサラダ 果物  602kcal	ごはん 中華スープ 白身魚の甘酢あん ひじきとごぼうのサラダ ジョア  667kcal	五目チャーハン 中華スープ 餃子 杏仁豆腐  636kcal	わかめうどん 菜飯 亀田揚げ 白菜のポン酢和え  569kcal	ピリ辛味噌豚丼 漬汁 卵豆腐 もやしのナムル  613kcal
6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日
<p>おやすみ</p>	チキンカレー スープ 野菜サラダ 福神漬  586kcal	ごはん 味噌汁 親子丼 キャベツの浅漬けサラダ のり塩ポテト  8445kcal	ごはん スープ チキンのトマト煮込み サラダ みかんヨーグルト  546kcal	ミートソーススパゲティ スープ 野菜サラダ あじさいゼリー  627kcal	ごはん 味噌汁 厚揚げと豚肉の味噌炒め なすとかぼちゃの南蛮漬 漬物  659kcal	<p>おやすみ</p>