

6月



中

ナムル
タッカルビ
にらたまスープ 1日

厚焼き卵
大豆入りツナごはん
キャベツの味噌汁 2日

じゃがいものきんぴら
イワシの梅煮
しんじょ汁 3日

じゃがいものオイスターソース炒め
かりぽり煮干し
野菜ラーメン 4日

ほうれん草のおかかあえ
鶏肉と大豆の煮物
すまし汁 7日

キャベツのソテー
鶏肉のトマト煮
ポテトスープ 8日

金時豆の甘煮
牛丼
岐福(ぎふ)味噌汁 9日

じゃがいもの煮つけ
揚げだし豆腐
すまし汁 10日

杏仁豆腐
酢豚
エビ団子のスープ 11日

小松菜のごまあえ
高野豆腐の卵とじ
岐福(ぎふ)早田味噌汁 14日

海藻サラダ
オムレツ
米粉食パン
ポークビーンズ 15日

ひじきごはん
アユのお茶揚げ
なすの味噌汁 16日

チンゲンサイの炒め物
エビのから揚げ
中華あんかけ 17日

キャベツのしょうが醤油あえ
アジの南蛮漬け
かみなり汁 18日

切り干し大根の煮つけ
枝豆コロッケ
味噌汁 21日

枝豆の塩ゆで
ホキの香味揚げ
五目汁 22日

フルーツの盛り合わせ
ビビンバ丼
わかめスープ 23日

五目豆
豚肉の味噌炒め
すまし汁 24日

大根とツナの煮物
かき揚げ
かやくうどん 25日

がめ煮
イワシの磯辺揚げ
だご汁 28日

グリーンポテト
キーマカレー
キャベツのスープ 29日

キャベツの煮びたし
厚揚げの味噌かけ
麩のかきたま汁 30日

このマークは「味の旅」。今月は『福岡県』です。

鉄分が多い献立の日
食物せんいが多い献立の日
「日本型食事」の日