

6月



中



浦上そば
イワシの梅煮
かみかみ豆
1日
(麦入り) 枝豆しんじょのすまし汁

チンゲンサイの炒め物
春巻き
ゼリー
2日
一食中華麺 コーンラーメン

小松菜のいり卵あえ
大豆入りツナごはん
豆腐の味噌汁
3日

金時豆の甘煮
豚丼
6日
岐福(ぎふ)味噌汁

キャベツのソテー
鶏肉のトマト煮
7日
コッペパン かぼちゃのポタージュ

フルーツ白玉
厚揚げともやしの炒め物
8日
小型パン 焼きそば

じゃがいものきんぴら
アユの葉味だれ
冷凍みかん
9日
(麦入り) なすの味噌汁

磯錦
豚肉の味噌炒め
10日
すまし汁

合め煮
シシャモのお茶揚げ
アサリの佃煮
すまし汁
13日

コールスローサラダ
オムレツ
ジャム
14日
米粉食パン ポークビーンズ

ひじきごはん
アジの南蛮漬け
冷凍みかん
15日
(麦入り) 岐福(ぎふ)早田味噌汁

中華炒め
揚げ大豆
16日
ソフト麺 中華あんかけ

ごまあえ
高野豆腐の卵とじ
冷凍りんご
17日
すまし汁 うち豆汁

昆布あえ
甘エビのから揚げ
ゼリー
20日
ととぼち汁

グリーンポテト
キーマカレー
発酵乳
21日
ナン キャベツのスープ

切り干し大根とツナの煮つけ
枝豆コロッケ
22日
(麦入り) 田舎汁

豆乳杏仁豆腐
ビビンバ丼
23日
(麦入り) わかめスープ

かみかみあえ
厚揚げの肉味噌かけ
冷凍みかん
24日
すまし汁 麩のかきたま汁

ナムル
韓国風肉じゃが
冷凍パン
27日
五目スープ

糸寒天のサラダ
酢豚
28日
春雨のスープ

ジャーマンポテト
チキンライス
チーズ
29日
(麦入り) 卵スープ

枝豆の塩ゆで
ホキの香味揚げ
ふりかけ
30日
(麦入り) じゃがいもの味噌汁

6月は「食育月間」です。
食について考える月です。