












	朝食	昼食	夕食	15時
6月20日 (月)	御飯 大根と人参の煮付け 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳 	★戦国武将物語 鹿児島 さつますもじ 豚しゃぶ サツマ芋のがね揚げ オクラのシラス和え 茶節 スイートホトトケキ	御飯 サバの香味照焼 ビーフン炒め インゲンの生姜和え 中華スープ	ヨーグルトケーキ
6月21日 (火)	食パン チーズ入りスクランブル じゃが芋のサラダ ビーナッツクリーム コンソメスープ 牛乳 	御飯 サワラの沢煮 ナスのオイスターソース炒め ホウレン草のゆず浸し すまし汁 フルーツ 	御飯 ゴーヤと豆腐の炒め物 冬瓜の煮物 アスパラのビーナッツ和え 味噌汁 	コーヒーロール
6月22日 (水)	御飯 イワシの梅煮 青梗菜のなめ茸和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏とセロリの中華炒め 肉シューマイ ビーンズサラダ 中華スープ フルーツ	御飯 アサリの卵とじ レンコンの塩麴炒め キャベツとカニカマのサラダ 味噌汁 	黒糖まんじゅう 
6月23日 (木)	御飯 なすとベーコンのソテー カリフラワーとコーンのサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と生揚げの甘辛煮 大根の千切り炒め 南瓜のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 マスのバター醤油焼 マカロニのトマト煮 ホウレン草のお浸し コンソメスープ	抹茶パンケーキ
6月24日 (金)	御飯 厚焼卵 キャベツとワカメのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳 	御飯 エビと野菜のオイスターソース炒め さつまいの甘辛煮 ビーマンと白菜のカラシ和え 中華スープ フルーツ	御飯 鶏肉の韓国風照焼 イカ団子と野菜のコンソメ煮 カブのドレッシング和え 味噌汁	ドームケーキ(コシアン)
6月25日 (土)	御飯 ホウレン草と車麩の煮物 ごぼうサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の竜田揚 竹輪の煮物 アスパラの中華和え かき玉汁 フルーツ	御飯 ホキのピカタ カリフラワーの炒め 青梗菜のサラダ 味噌汁	ミカンフルーツ
6月26日 (日)	御飯 切干大根の炒り煮 モヤシのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 	御飯 バサのタコマヨネーズ焼 菜の花の炒め物 カブの甘酢漬け 味噌汁 フルーツ	御飯 中華風卵焼 エビシューマイ ゼンマイのナムル 中華スープ 	醤油おせんべい

【MEMO】

