

れいわ8ねん6がつ メニューひょう

ひづけ	ようび	しゅしょく	しゅさい	ふくさい①	ふくさい②	しるもの	
1	月	ごはん	ポークジンジャー	かにかまとレタスのごまマヨあえ	ポテトサラダ	ミネストローネ	
2	火	ごはん	とりにくのてりやき	はるさめサラダ/きゅうり・たまご・にんじん	ほうれんそうのごまあえ	みそしる/とうふ・なめこ	
3	水	ごはん	さばのみそに	あつあげのもの	はくさいのおひたし	すましじる/みつば・かまぼこ・ふ	
4	木	ごはん	ぶたにくのガーリックやき	マカロニサラダ	もやしとにんじんのナムル	スープ/ウインナー・キャベツ	
5	金	ごはん	ねぎしおからあげ	かぼちゃのもの	いんげんとちくわのあえもの	スープ/はるさめ・にんじん・たまねぎ	
6	土	ごはん	ポークカレー	ポテトコロッケ	グリーンサラダ	-	
7	日	おやすみ					
8	月	ごはん	しゃけのタルタルやき	ほうれんそうとコーンのソテー	ミートボール	スープ/ブロッコリー・ベーコン	
9	火	ごはん	ぶたにくのスタミナやき	だいこんとツナのサラダ	ブロッコリーのチーズやき	みそしる/じゃがいも・たまねぎ・わかめ	
10	水	ごはん	とりにくのばいにくソース	きりぼしだいこんのもの	きゅうりとちくわのいそべあえ	みそしる/なす・ねぎ	
11	木	ごはん	たらのこうそうやき	ジャーマンポテト	ブロッコリーとエリンギのソテー	ミルクスープ/しいたけ・ほうれんそう・たまねぎ	
12	金	ごはん	ぶたにくのパーベキューソースやき	スパサラ/きゅうり・たまねぎ・にんじん・キャベツ	厚焼き玉子	スープ/チンゲンサイ・きくらげ・ねぎ	
13	土	あぶらそば/チャーシュー・メンマ・なると・たまご・ねぎ		おいめし	-	-	
14	日	おやすみ					
15	月	ごはん	チキンソテー/チーズソース	オムレツ	ポテトフライ	スープ/たまねぎ・ベーコン	
16	火	ごはん	あじフライ	ちくぜんに	ひじきとえだまめサラダ	みそしる/だいこん・わかめ	
17	水	ごはん	すぶた	しゅうまい	ごまだんご	スープ/たまご・えのき・にんじん	
18	木	ごはん	とりにくのレモンペッパーやき	しめじとエリンギのバターしょうゆ	キャベツのしおこんぶあえ	スープ/ワンタン・チンゲンサイ	
19	金	ごはん	さわらのあまずあんかけ	こまつなのごまあえ	おからサラダ	みそしる/キャベツ・あぶらあげ	
20	土	ビビンバどん/ぎゅうにく・もやし・ほうれんそう・にんじん・キムチ・たまご		チョレギサラダ/サニーレタス・きゅうり・かんこくのり		わかめスープ	
21	日	おやすみ					
22	月	ごはん	みそカツ	きんぴらごぼう	ほうれんそうのおひたし	すましじる/みつば・かまぼこ・ふ	
23	火	ごはん	むしどりのねぎぼんずがけ	あげぎょうざ	ちゅうかあえ/もやし・きゅうり・ハム	みそしる/あつあげ・えのき・じめじ	
24	水	ごはん	カレイのバジルソースやき	ナポリタン	トマトマリネ	スープ/マカロニ・にんじん・たまねぎ	
25	木	ごはん	ぶたにくのオイスターソースいため	えびとブロッコリーのサラダ	なすのあげびたし	スープ/ニラ・もやし	
26	金	ごはん	いろどりやさいとチキングリル	クリームパンネ	かぼちゃサラダ	コーンスープ	
27	土	かもなんばんうどん	てんぷら/なす・かぼちゃ・ちくわ	まぜごはん	-	-	
28	日	おやすみ					
29	月	ごはん	エビマヨ	バンバンジーサラダ	はるまき	スープ/レタス・かにかま・たまご	
30	火	ごはん	ぶたしゃぶ	ツナトマトサラダ	なすのはさみあげ	みそしる/ほうれんそう・ふ	