
















月	火	水	木	金
3 ごはん・牛乳 肉じゃが 焼きイカ 緑茶和え	4 お茶パン・牛乳 プレーンオムレツ マカロニサラダ 野菜のトマトスープ煮	5 減量ゆかりごはん・牛乳 新茶のかき揚げ かやくうどん キャベツの香味漬け	6 パン・牛乳 焼きハンバーグ 粉ふきいもお茶風味 野菜スープ・甘夏みかん	7 茶めし・牛乳 アジの塩焼き ほうれん草ともやしのごま和え とうふのみそ汁・ミニトマト
				
10 ハヤシライス・牛乳 (麦ごはん) ゆでたまご ほうれん草のアーモンド和え	11 パン・牛乳 キャベツのスープ煮 するめのかき揚げ フルーツヨーグルト	12 大豆ごはん・牛乳 小アジのマリネ じゃが芋のみそ汁 ミニトマト	13 小パン・牛乳 とうふの中華煮 平麺ビーフン炒め 甘夏みかん・レーズンクリーム	14 ごはん・牛乳 そぼろ煮 じゃこピーマン チーズのすりみ巻き
				
17 ごはん・牛乳 マーボー春雨 蒸しシューマイ わかめスープ	18 パインパン・牛乳 ミネストローネ シーフードサラダ びわ	19 ごはん・牛乳 豚のしょうが焼き ほうれん草とキャベツのおひたし かぼちゃのみそ汁	20 パン・牛乳 じゃがいものミルク煮 桜エビと野菜のかき揚げ ゆでえんどう	21 十穀米ごはん・牛乳 マスの塩焼き こまつなともやしのごま和え かきたま汁・冷凍みかん
				
24 マーボーどんぶり 牛乳 揚げぎょうざ ほうれん草ともやしのナムル	25 ナン・牛乳 チキンカレー ポテトとアスパラのサラダ タカミメロン	26 ごはん・牛乳 たまごとじ煮 手作りひじきふりかけ きゅうりの香味漬け	27 パン・牛乳 スティックドッグ チーズ・野菜ぞえ クリームスープ・プラム	28 ごはん・牛乳 揚げ豚のあま酢あんかけ ゴーヤチャンプルー 白みそのみそ汁・パインゼリー
