

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		01 牛乳 ごはん 浜坂竹輪のグラタン ひじきサラダ キャベツのスープ	02 牛乳 ごはん ホキのピーナッツがらめ 中華風和え物 ワンタンスープ	03 牛乳 菜めし 大豆のメンチカツ 湯葉と小松菜の和え物 なめこ汁
				
				【カミカミメニュー】
06 牛乳 かきたまうどん キスの香味揚げ ささみの梅風味和え	07 牛乳 ごはん 鶏肉のカシューナッツ炒め バンサンスー 五目スープ	08 牛乳 ごはん アジのみりん干し ハリハリ漬け 根菜のカレー煮	09 牛乳 豆ごはん 鶏のレモン漬け キャベツちりめん 三尾産わかめのみそ汁	10 牛乳 ごはん イワシの梅煮 ひねポン 呉汁 あじさいゼリー
				
				【入梅献立】
<< 歯 と 口 の 健 康 週 間 >>				
13 牛乳 豆乳ロール ホキのムニエル かぼちゃサラダ (個食マヨネーズ) 肉団子のトマト煮	14 牛乳 麦ごはん ビーンズカレー 新玉ドレッシングのサラダ 河内晩柑	15 牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め いんげんのごま和え 厚揚げのみそ汁	16 牛乳 ごはん アジの南蛮漬け 小松菜のハムの和え物 大根のみそ汁	17 牛乳 カツ丼 ごはん トンカツ 玉子とじ たくあん和え物
				
20 牛乳 豚キムチラーメン 春巻き フルーツ杏仁	21 牛乳 ごはん サワラの三味焼き キャベツ甘酢漬け じゃがいものそぼろ煮	22 牛乳 ごはん チキンピカタのトマトソース 切干大根のサラダ ポトフ	23 牛乳 ごはん 白身魚のねぎソース チンゲン菜の和え物 冬瓜の中華スープ	24 牛乳 シーフードピラフ 鶏肉の香草焼き コールスロー 野菜スープ
				
27 牛乳 ごはん サバのカレー焼き オクラのおかか和え なすのみそ汁 冷凍みかん	28 牛乳 ごはん 松風焼き ほうれん草の和え物 豆腐のすまし汁	29 牛乳 ピザトースト ビーンズサラダ じゃがいものポタージュ	30 牛乳 ごはん 鶏肉のみそがらめ ピーマンの昆布和え のっぺい汁	
				