


6月のこんだて

<p>1・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の塩焼 根菜の梅煮 <p>(大根、ごぼう、人参、ひじき)</p> <ul style="list-style-type: none"> キャベツの甘酢漬 <p>(キャベツ、切干大根、人参)</p> <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃのみそ汁 	<p>2・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の照り焼き 切干大根の煮物 <p>(切干大根、人参、刻み昆布)</p> <ul style="list-style-type: none"> 小松菜の磯和え <p>(小松菜、キャベツ、のり)</p> <ul style="list-style-type: none"> 玉ねぎのみそ汁 	<p>3・そぼろごはん</p> <p>(鶏ひき肉、人参、しいたけ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ひじき煮 <p>(ごぼう、人参、さやいんげん)</p> <ul style="list-style-type: none"> きゅうりの和え物 <p>(もやし、切干大根、わかめ)</p> <ul style="list-style-type: none"> キャベツのみそ汁 	<p>4・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の塩焼 かぼちゃの煮物 <p>(かぼちゃ、刻み昆布)</p> <ul style="list-style-type: none"> アスパラの梅和え <p>(アスパラ、玉ねぎ、さき身)</p> <ul style="list-style-type: none"> しめじのみそ汁 	<p>5・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚のムニエル 切干大根のブイヨン煮 <p>(切干大根、ひよこ豆、人参)</p> <ul style="list-style-type: none"> マカロニサラダ <p>(ブロッコリー、玉ねぎ)</p> <ul style="list-style-type: none"> 野菜スープ 	<p>6・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼き じゃがいもの煮つけ <p>(じゃがいも、人参、油揚げ)</p> <ul style="list-style-type: none"> コールスローサラダ <p>(キャベツ、人参、セリ)</p> <ul style="list-style-type: none"> 小松菜のスープ
<ul style="list-style-type: none"> わかめおにぎり ㊦たくあん 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草のケーキ ㊦人参 	<ul style="list-style-type: none"> ふかしいも ㊦煮干・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> おいもの蒸しパン ㊦昆布 	<ul style="list-style-type: none"> のり巻きおにぎり ㊦ぬか漬 	<ul style="list-style-type: none"> パン ㊦するめ
<p>8・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の照り焼き かぼちゃの甘煮 キャベツのごま和え <p>(キャベツ、油揚げ、ごま)</p> <ul style="list-style-type: none"> なすのみそ汁 	<p>9・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ししゃものマリネ きんぴらごぼう <p>(ごぼう、人参、ごま)</p> <ul style="list-style-type: none"> キャベツのごま和え <p>(キャベツ、人参、ごま)</p> <ul style="list-style-type: none"> わかめのみそ汁 	<p>10・鮭おろし</p> <p>スパゲティ</p> <ul style="list-style-type: none"> トマトのマリネ <p>(トマト、玉ねぎ)</p> <ul style="list-style-type: none"> お豆とセロリのサラダ <p>(キャベツ、セロリ、ベーコン)</p> <ul style="list-style-type: none"> 人参のスープ 	<p>11・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の塩焼 おから煮 <p>(おから、人参、ねぎ)</p> <ul style="list-style-type: none"> キャベツの梅酢和え <p>(キャベツ、小松菜、油揚げ)</p> <ul style="list-style-type: none"> しめじのみそ汁 	<p>12・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> いわしの梅昆布煮 根菜の煮物 <p>(ごぼう、大根、人参、油麩)</p> <ul style="list-style-type: none"> スパゲティサラダ <p>(キャベツ、人参、ひじき)</p> <ul style="list-style-type: none"> 小松菜のみそ汁 	<p>13・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが <p>(豚肉、じゃがいも、玉ねぎ)</p> <ul style="list-style-type: none"> きゅうりの酢の物 <p>(きゅうり、しらす、わかめ)</p> <ul style="list-style-type: none"> 具だくさん汁
<ul style="list-style-type: none"> 人参とレーズンのケーキ ㊦煮干 	<ul style="list-style-type: none"> じゃがいもの甘味噌 ㊦甘酢大根 	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀おにぎり ㊦昆布・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ピザケーキ ㊦煮干 	<ul style="list-style-type: none"> いも寒天 ㊦するめ 	<ul style="list-style-type: none"> ピザ ㊦昆布
<p>15・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の塩焼 もやしの酢の物 <p>(もやし、人参、油揚げ)</p> <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃのごま和え <p>(かぼちゃ、ごま)</p> <ul style="list-style-type: none"> なめこのみそ汁 	<p>16・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の照り焼き 五目豆 <p>(ごぼう、人参、ひよこ豆)</p> <ul style="list-style-type: none"> 青菜の塩焼 <p>(キャベツ、小松菜、人参)</p> <ul style="list-style-type: none"> えのきのみそ汁 	<p>17・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏の照り焼き 小松菜の磯和え <p>(小松菜、もやし、のり)</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃが芋としらすサラダ <p>(じゃがいも、しらす、しそ)</p> <ul style="list-style-type: none"> わかめのみそ汁 	<p>18・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の塩焼 キャベツの煮びたし <p>(キャベツ、油揚げ、のり)</p> <ul style="list-style-type: none"> おくらの梅和え <p>(きゅうり、おくら、人参)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごぼうのみそ汁 	<p>19・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 車麩の唐揚げ 小松菜のナムル <p>(小松菜、もやし、油揚げ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ポテトサラダ <p>(じゃがいも、人参、玉ねぎ)</p> <ul style="list-style-type: none"> もずくのみそ汁 	<p>20・昆布の混ぜごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃがいものおかか煮 <p>(じゃがいも、人参、玉ねぎ)</p> <ul style="list-style-type: none"> もやしの和え物 <p>(もやし、小松菜、油揚げ)</p> <ul style="list-style-type: none"> 大根のみそ汁
<ul style="list-style-type: none"> 黒米おにぎり ㊦煮干・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> りんごのケーキ ㊦するめ 	<ul style="list-style-type: none"> ふかしいも ㊦昆布・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 人参の蒸しパン ㊦煮干 	<ul style="list-style-type: none"> ちりめんおにぎり ㊦大根 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きおにぎり ㊦するめ
<p>22・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ししゃも ひじきと根菜の煮物 <p>(ごぼう、人参、こんにゃく)</p> <ul style="list-style-type: none"> もやしの酢の物 <p>(もやし、人参、きゅうり)</p> <ul style="list-style-type: none"> 葉ねぎのみそ汁 	<p>23・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 麻婆なす <p>(豚ひき肉、なす、ねぎ、にら)</p> <ul style="list-style-type: none"> 春雨サラダ <p>(もやし、春雨、きゅうり)</p> <ul style="list-style-type: none"> わかめスープ 	<p>24・わかめうどん</p> <p>(鶏肉、大根、みょうが、ねぎ)</p> <ul style="list-style-type: none"> きんぴらごぼう <p>(ごぼう、人参、ごま)</p> <ul style="list-style-type: none"> きゅうりのしそ和え <p>(キャベツ、きゅうり、しそ)</p>	<p>25・きゅうりとみょうがごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鮭の南蛮漬 <p>(鮭、ねぎ、パプリカ)</p> <ul style="list-style-type: none"> 干しずいきの煮物 <p>(ごぼう、人参、油揚げ)</p> <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃのスープ 	<p>26・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の塩焼 さつまいもの昆布煮 いんげんのごま和え <p>(キャベツ、さき身、ごま)</p> <ul style="list-style-type: none"> 人参のみそ汁 	<p>27・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の照り焼き キャベツの甘酢漬 <p>(キャベツ、人参、わかめ)</p> <ul style="list-style-type: none"> 和風ポテトサラダ <p>(じゃがいも、レタス、のり)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごぼうのみそ汁
<ul style="list-style-type: none"> 鮭おにぎり ㊦煮干 	<ul style="list-style-type: none"> ふかしじゃがいも ㊦昆布・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 梅たくあんおにぎり ㊦人参 	<ul style="list-style-type: none"> ブルーベリーケーキ ㊦するめ 	<ul style="list-style-type: none"> 梅ジュースゼリー ㊦きゅうり 	<ul style="list-style-type: none"> クッキー ㊦煮干
<p>29・新生姜ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> いわしの丸干し 切干大根の煮物 <p>(切干大根、人参、油揚げ)</p> <ul style="list-style-type: none"> キャベツの梅酢和え <p>(キャベツ、小松菜、油揚げ)</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃがいものみそ汁 	<p>30・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のトマト煮 <p>(鶏肉、玉ねぎ、ひよこ豆)</p> <ul style="list-style-type: none"> ポテトサラダ <p>(じゃがいも、レタス、人参)</p> <ul style="list-style-type: none"> セロリのスープ 				
<ul style="list-style-type: none"> 水無月 ㊦煮干 	<ul style="list-style-type: none"> ゆでとうもろこし ㊦するめ 				