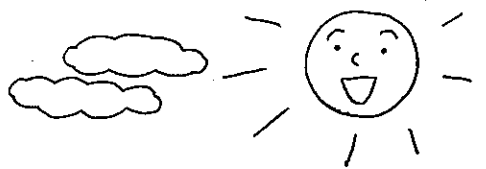


6月のこんだて

2020年度

1 魚まじごはん ひじきの煮物 (鶏肉、ごぼう、きぬぎさ) ブロッコリーのサラダ (パプリカ、キャベツ) みど汁 (しいたけ、玉ねぎ、じゃがいも) 梅おにぎり ②昆布	2 ごはん 魚の西京焼き 新ごぼうの梅煮 じゃがいものジャコ汁 (しめじ、わかめ) サラダ すまし汁 (キャベツ、大根、たまご)	3 ごはん 焼き魚の 甘酢あんかけ (玉ねぎ、パプリカ、エリンギ) いんげんのごま和え (キャベツ、人参、しめじ) みど汁 (たまご、にら、かぼち)	4 ごはん 魚の照り焼き 焼きじゃがの甘酢和え 小松菜の石焼和え (えのき、もやし、人参) みど汁 (大根、ごぼう、たまご)	5 ごはん 大豆のトマト煮 (鶏肉、玉ねぎ、しめじ) 空芯菜のおひたし (切干大根、えのき、人参) スープ (豆腐、わかめ、じゃがいも、エリンギ)	6 ごはん 厚揚げのどぼろ煮 (玉ねぎ、しいたけ、人参) もやしのナムル (ごま、たまご、えのき) みど汁 (キャベツ、玉ねぎ、さつまいも)	
8 ごはん 鶏肉の照り焼き 粉ふきいも キャベツのおかか和え (ブロッコリー、人参) みど汁 (大根、ごぼう、しいたけ) 塩むすび ②煮干し	9 ごはん サバの塩焼き キャベツの煮びたし (油あげ、人参、えのき) ポテトサラダ (ブロッコリー、たまご) みど汁 (にら、かぼち、たまご)	10 雑穀ごはん 厚揚げの煮物 (鶏肉、ごぼう、しいたけ) みどレタングサラダ (キャベツ、アスパラ、パプリカ) すまし汁 (さつまいも、しめじ、玉ねぎ)	11 ごはん ぶりっりの照り焼き たまごのみど汁 もやしの青のり和え (切干大根、しめじ) すまし汁 (ごま、たまご、しいたけ、油あげ)	12 ごはん 肉じゃが (豚肉、玉ねぎ、人参) キャベツのナムル (きくらげ、パプリカ) 味噌汁 (豆腐、油あげ、大根、きくらげ)	13 ごはん マーボーたまご (豚ひき肉、ねぎ、にら) ブロッコリーのサラダ (じゃがいも、人参) スープ (厚揚げ、ごま、えのき、人参)	
15 ごはん 魚のみど焼き ぎんぴらごぼう 小松菜の梅和え (キャベツ、えのき、人参) すまし汁 (にら、しいたけ) しごみおにぎり ②大根	16 雑穀ごはん 千重焼き (鶏肉、豆腐、ごぼう) あいものごま和え (じゃがいも、さつまいも) みど汁 (キャベツ、たまご、かぼち、わかめ)	17 ごはん 焼き魚 塩茹でブロッコリー 大根のお酢わい (油あげ、わかめ、人参) みど汁 (さつまいも、玉ねぎ、えのき)	18 ごはん ほっけの干物 切干大根の煮物 (ごぼう、人参、しいたけ) 春雨サラダ (もやし、にら、パプリカ) みど汁 (小松菜、たまご、大根)	19 トマトソース スパゲティ (鶏肉、玉ねぎ、ピーマン) 里芋菜ドレッシング サラダ (キャベツ、じゃがいも) スープ (セロリ、エリンギ、かぼち)	20 ひじきごはん (鶏肉、油あげ、人参) じゃがいもの オーブン焼き キャベツのおかか和え (えのき、にんじん) みど汁 (わかめ、しめじ、玉ねぎ、大根)	
22 ごはん 蒸し魚 野菜あんかけ (アスパラ、しめじ、玉ねぎ) 根菜のサラダ (ごぼう、キャベツ) みど汁 (大根、にら、しいたけ) ポテトサラダ (ブロッコリー) ②大根	23 魚まじちらし (ごま) キャベツのブイヨン煮 (しめじ、人参、玉ねぎ) ブロッコリーのサラダ (じゃがいも、パプリカ) みど汁 (わかめ、油あげ)	24 ごはん 塩肉じゃが (鶏肉、玉ねぎ、ゆめ) もやしのナムル (きくらげ、小松菜、人参) みど汁 (油あげ、にら、たまご)	25 ごはん 焼きししゃも 大豆の煮物 (ごぼう、こんにゃく、人参) キャベツの梅みど和え (しめじ、アスパラ) みど汁 (大根、たまご、玉ねぎ)	26 ごはん 鶏肉のからあげ 人参のオーブン焼き 小松菜の石焼和え (切干大根、えのき) みど汁 (さつまいも、ごぼう、かぼち)	27 ごはん 焼き豆腐の煮物 (鶏肉、ごぼう、ねぎ) キャベツのサラダ (ツナ、パプリカ) みど汁 (大根、にら、しめじ)	
29 ごはん 魚の照り焼き ごぼうのみど煮 かぼちの甘酢汁 (昆布、にんじん) みど汁 (じゃがいも、玉ねぎ、しいたけ) にら千切り ②大根	30 ごはん マーボー豆腐 (豚ひき肉、にら、ねぎ) じゃがいもの中華サラダ (キャベツ、わかめ、しめじ) スープ (大根、ごぼう、たまご) 黒豆ごはんの おにぎり	中旬あたりに梅雨入りと 言われていますが、畑にとっほ あめの雨。植え付けもして 野菜たちがぐんぐん成長 する時期です! 今、畑では、ブロッコリー、いちごが採れています。				チャーハン (人参、ねぎ) ②大根



6月の予定平均
エネルギー
564 kcal

食材の都合により、メニューを変更する場合があります。