

6月のこんだて



	<p><u>1</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚のパン粉焼き 小松菜の磯和え (小松菜 もやし、のり) じゃが芋としらすのサラダ (じゃが芋、しらす、しそ) 大根のみそ汁 <p>・わかめごはんおにぎり</p> <p>・<input checked="" type="checkbox"/>たくあん</p>	<p><u>2</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の塩焼き ひじきと根菜の煮物 (大根 人参 れんこん) いんげんの梅酢和え (キャベツ、いんげん、ささみ) もずくのみそ汁 <p>・ふかしじゃがいも</p> <p>・<input checked="" type="checkbox"/>昆布・フルーツ</p>	<p><u>3</u>・そぼろごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> (鶏ひき肉、人参、しいたけ) セロリのきんぴら (セロリ、人参、れんこん) きゅうりの中華風 (きゅうり、もやし、切干大根) キャベツのみそ汁 <p>・ほうれん草のケーキ</p> <p>・<input checked="" type="checkbox"/>人参</p>	<p><u>4</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の照り焼き 五目豆 (ごぼう、人参、ひよこ豆) 小松菜の塩麹和え (小松菜、キャベツ、人参) えのきのみそ汁 <p>・雑穀おにぎり</p> <p>・<input checked="" type="checkbox"/>ぬか漬</p>	<p><u>5</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが (豚肉、玉ねぎ、しらたき) きゅうりの酢の物 (きゅうり、しらす、わかめ) しめじのみそ汁 <p>・鮎ごはん</p> <p>・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>
<p><u>7</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の塩焼き もやしの酢の物 (もやし、人参、油揚げ) かぼちゃのごま和え (かぼちゃ、ごま) なめこのみそ汁 <p>・人参の蒸しパン</p> <p>・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p><u>8</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の塩麹焼き 根菜の梅煮 (ごぼう、大根、人参、ひじき) キャベツの甘酢漬 (切干大根、キャベツ、人参) かぼちゃのみそ汁 <p>・ピラフ風おにぎり</p> <p>・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>	<p><u>9</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 車麩のから揚げ 小松菜のナムル (小松菜、もやし、油揚げ) ポテトサラダ (じゃがいも、玉ねぎ、人参) もずくのみそ汁 <p>・ピザケーキ</p> <p>・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p><u>10</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> いわしの梅昆布煮 根菜の煮物 (ごぼう、大根、人参) スパゲッティサラダ (キャベツ、人参、ひじき) しめじのみそ汁 <p>・芋ようかん</p> <p>・<input checked="" type="checkbox"/>するめ</p>	<p><u>11</u>・鮭おろし</p> <p>スパゲッティ</p> <ul style="list-style-type: none"> トマトのマリネ (トマト、玉ねぎ) お豆とセロリのサラダ (いんげん豆、キャベツ) 玉ねぎのスープ <p>・黒米おにぎり</p> <p>・<input checked="" type="checkbox"/>甘酢大根</p>	<p><u>12</u>・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 (じゃがいも、人参、油揚げ) コールスローサラダ (キャベツ、人参) 小松菜のスープ <p>・ポテトフライ</p> <p>・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>
<p><u>14</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の塩焼き ひじきと根菜の煮物 (ごぼう、人参、こんにゃく) もやしの酢の物 (もやし、人参、きゅうり) 大根のみそ汁 <p>・梅たくあんおにぎり</p> <p>・<input checked="" type="checkbox"/>人参</p>	<p><u>15</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚のムニエル 切干大根のパイオン煮 (切干大根、玉ねぎ、ひよこ豆) マカロニサラダ (ブロッコリー、人参、玉ねぎ) 野菜スープ <p>・梅か枝もち</p> <p>・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p><u>16</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ししゃものマリネ きんぴられんこん (れんこん、人参、ごま) キャベツのごま和え (キャベツ、人参) 葉ねぎのみそ汁 <p>・ふかしじゃがいも</p> <p>・<input checked="" type="checkbox"/>昆布・フルーツ</p>	<p><u>17</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のトマト煮 (鶏肉、玉ねぎ、ひよこ豆) ポテトサラダ (じゃがいも、玉ねぎ、人参) セロリのスープ <p>・小豆の蒸しパン</p> <p>・<input checked="" type="checkbox"/>するめ</p>	<p><u>18</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鮭の南蛮漬 (長ねぎ、パプリカ) 根菜のパイオン煮 (ブロッコリー、油揚げ) かぼちゃのオーブン焼き 玉ねぎのみそ汁 <p>・ちりめんおにぎり</p> <p>・<input checked="" type="checkbox"/>大根</p>	<p><u>19</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の照り焼き キャベツの煮びたし (キャベツ、油揚げ) 和風ポテトサラダ (じゃがいも、のり、梅干) ごぼうのみそ汁 <p>・わつふる</p> <p>・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>
<p><u>21</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の照り焼き 切干大根の煮物 (切干大根、人参、いんげん) 小松菜の磯和え (小松菜、キャベツ、油揚げ) 玉ねぎのみそ汁 <p>・ふかしいも</p> <p>・<input checked="" type="checkbox"/>昆布・フルーツ</p>	<p><u>22</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の塩焼き かぼちゃの煮物 (かぼちゃ、刻み昆布) アスパラの梅和え (アスパラ、玉ねぎ、ささみ) しめじのみそ汁 <p>・ほうれん草のケーキ</p> <p>・<input checked="" type="checkbox"/>人参</p>	<p><u>23</u>・わかめうどん</p> <ul style="list-style-type: none"> (鶏肉、大根、みょうが、ねぎ) きんぴらごぼう (ごぼう、人参、ごま) きゅうりのしそ和え (キャベツ、きゅうり、しそ) <p>・鮭おにぎり</p> <p>・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p><u>24</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の塩焼き 干しずいきの煮物 (ずいき、ごぼう、油揚げ) オクラの梅和え (きゅうり、オクラ、わかめ) 小松菜のみそ汁 <p>・水無月</p> <p>・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>	<p><u>25</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 麻婆なす (豚ひき肉、なす、ねぎ、にら) 春雨サラダ (もやし、春雨、きゅうり) わかめスープ <p>・梅ジュースゼリー</p> <p>・<input checked="" type="checkbox"/>大根</p>	<p><u>26</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の照り焼き キャベツのごま和え (キャベツ、小松菜、ごま) さつまいもの昆布煮 (さつまいも、刻み昆布) ごぼうのみそ汁 <p>・梅ひじきいなり寿司</p> <p>・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>
<p><u>28</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の照り焼き かぼちゃの甘煮 ささみとらっきょうのサラダ (キャベツ、玉ねぎ、ささみ) なすのみそ汁 <p>・ブルーベリーケーキ</p> <p>・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>	<p><u>29</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の塩麹焼き おから煮 (おから、人参、長ねぎ) キャベツのごま酢和え (キャベツ、小松菜、油揚げ) しめじのみそ汁 <p>・らっきょう寿司ごはん</p> <p>・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p><u>30</u>・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 (切干大根、人参、油揚げ) 小松菜の梅酢和え (キャベツ、小松菜、油揚げ) じゃがいものみそ汁 <p>・ゆでとうもろこし</p> <p>・<input checked="" type="checkbox"/>するめ</p>	<div data-bbox="829 1780 1524 2049" data-label="Text"> <p>5月の後半に漬けたらっきょうやかりかり梅がそろそろ食べごろを迎えるので、献立にも少しずつ取り入れていきたいと思っています。</p> </div>		

