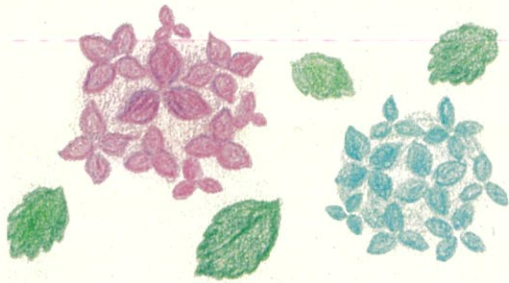


6月のこんだて



<p>1・ごはん ・魚のムニエル ・切干大根のアイヨン煮 (切干大根 ひよこ豆 玉ねぎ) ・マカロニサラダ (レタス、ブロッコリー、人参) ・キャベツのスープ ・じゃがいもチジミ ・㊦煮干</p>	<p>2・そぼろごはん (鶏ひき肉、人参、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 ・黒米おにぎり ・㊦するめ・フルーツ</p>	<p>3・ごはん ・魚の塩焼き ・ひじきと根菜の煮物 (大根、人参、れんこん) ・いんげんの梅和え (キャベツ、いんげん、ささみ) ・もずくのみそ汁 ・小豆のようかん ・㊦昆布</p>	<p>4・ごはん ・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 ・なすとベーコンのパスタ ・㊦昆布</p>		
<p>6・ごはん ・魚の照り焼き ・切干大根の煮物 (切干大根、人参、刻み昆布) ・小松菜の磯和え (小松菜、キャベツ、のり) ・なすのみそ汁 ・ピラフ風おにぎり ・㊦昆布</p>	<p>7・ごはん ・アスパラの肉巻き ・ラタトゥイユ (玉ねぎ、なす、しめじ) ・粉ふきいも ・えのきのスープ ・ブルーベリーケーキ ・㊦煮干</p>	<p>8・ごはん ・魚の西京焼き ・根菜の梅煮 (大根、人参、ごぼう、ひじき) ・キャベツの甘酢漬け (キャベツ、切干大根、めかぶ) ・かぼちゃのみそ汁 ・のり巻きおにぎり ・㊦ぬか漬</p>	<p>9・鮭おろし スパゲッティ ・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 ・びわゼリー ・㊦ぬするめ</p>	<p>10・ごはん ・にしんの開き ・小松菜の磯和え (小松菜、もやし、のり) ・じゃがいもと梅のサラダ (じゃがいも、しらす、しそ) ・わかめのみそ汁 ・パン ・㊦煮干</p>	<p>11・ごはん ・鶏肉の塩麹焼き ・キャベツのごま和え (キャベツ、小松菜、ごま) ・きつまいもの昆布煮 (きつまいも、刻み昆布) ・わかめのみそ汁 ・おいなりさん ・㊦昆布</p>
<p>13・ごはん ・魚の塩焼き ・ひじき煮 (れんこん、人参、いんげん) ・もやしの酢の物 (もやし、人参、油揚げ) ・なめこのみそ汁 ・ふかしじゃがいも ・㊦昆布・フルーツ</p>	<p>14・ごはん ・鶏肉の塩麹焼き ・おから煮 (おから、人参、長ねぎ) ・キャベツのごま和え (キャベツ、人参、油揚げ) ・しめじのみそ汁 ・あんかけおにぎり ・㊦煮干</p>	<p>15・ごはん ・魚の照り焼き ・かぼちゃの煮物 (かぼちゃ、刻み昆布) ・アスパラガスの梅和え (玉ねぎ、ささみ、梅干) ・大根のみそ汁 ・ピザケーキ ・㊦するめ</p>	<p>16・ごはん ・鮭の南蛮漬け (長ねぎ、パプリカ) ・根菜のアイヨン煮 (大根、人参、玉ねぎ、油揚げ) ・ズッキーニのオープン焼き ・葉ねぎのみそ汁 ・芋かん ・㊦人参</p>	<p>17・ごはん ・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) ・玉ねぎのみそ汁 ・コーンおにぎり ・㊦昆布</p>	<p>18・ごはん ・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 ・オニオンパン ・㊦煮干</p>
<p>20・ごはん ・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) ・キャベツのみそ汁 ・ほうれん草のケーキ ・㊦するめ</p>	<p>21・ごはん ・魚の照り焼き ・五目煮 (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) ・玉ねぎのみそ汁 ・梅しそパスタ ・㊦煮干</p>	<p>22・わかめうどん (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) ・鮭おにぎり ・㊦昆布</p>	<p>23・新生姜ごはん ・いわしの丸干し ・切干大根の煮物 (切干大根、人参、油揚げ) ・キャベツの梅酢和え (きゅうり、オクラ、わかめ) ・じゃがいものみそ汁 ・梅ジュースゼリー ・㊦大根</p>	<p>24・ごはん ・鶏肉のトマト煮 (鶏肉、玉ねぎ、なす、トマト) ・じゃがいものサラダ (玉ねぎ、人参、レタス) ・セロリのスープ ・ちりめん山椒おにぎり ・㊦人参</p>	<p>25・ごはん ・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 ・わかめおにぎり ・㊦煮干</p>
<p>27・ごはん ・魚の照り焼き ・かぼちゃの甘煮 ・キャベツとささみサラダ (キャベツ、玉ねぎ、ささみ) ・なすのみそ汁 ・小豆の蒸しパン ・㊦煮干</p>	<p>28・ごはん ・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、ごま) ・わかめのみそ汁 ・雑穀おにぎり ・㊦ぬか漬け・フルーツ</p>	<p>29・ごはん ・麻婆豆腐 (豚ひき肉、にら、ねぎ、豆腐) ・春雨サラダ (もやし、きゅうり、油揚げ) ・小松菜のスープ ・ゆでとうもろこし ・㊦するめ</p>	<p>30・ごはん ・魚の塩焼き ・ずいきの煮物 (ごぼう、こんにゃく、油揚げ) ・きゅうりの梅和え (きゅうり、おくら、わかめ) ・大根のみそ汁 ・水無月 ・㊦昆布</p>	<div data-bbox="1061 1780 1412 2004" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>厨房でも 5~きょうせ 梅干し 梅ジュース 作りが はじまっています</p> </div> 	