



予定献立表

日	月	火	水	木	金	土
6	7	1 赤飯/豚のもろみ味噌炒め 卵豆腐 イカのマリネ オクラとコーヤのおかか和え すまし汁(わかば なんと) ぶどう缶	2 鮭の甘酢あんかけ なすの揚げ煮 ブロッコリーのゆずこしょう和え 鶏のレモン和え みそ汁(さつま芋 パイン	3 焼きサバマリネ 切干大根の煮付け にがうりとササミの酢の物 きのこのとろるかけ みそ汁(もやし バナナ	4 ミートローフ 青菜のかにあんかけ 大根のサーモソマリネ インゲンのツナマヨ和え 味噌汁(えのき メロン	5 鶏のつくね煮 もやしのソテー 枝豆とエビのサラダ セロリの鶏肉和え すまし汁(そうめん スイカ
		8 七夕そうめん 天ぷら うりの酢の物 小松菜のゆず胡椒和え みかん缶	9 肉じゃが えびと菜の花のソテー 魚の酢の物 もやしのナムル みそ汁 メロン	10 鶏のきのこソースかけ さつま芋サラダ 茎わかめ炒め煮 赤貝の酢の物 味噌汁(オクラ) パイン	11 チキン南蛮 豆乳豆腐 ハギロールマリネ 南瓜の胡麻和え スープ(玉葱 ワカメ) バナナ	12 魚のハンバーグ 物ねり キャベツと鮭のマヨ和え もずくおろし和え 味噌汁(さつま芋) メロン
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		