

6月の献立

※献立は、納品状況、食材価格により変更をすることがございます。予めご了承ください。

月	火	水	木	金
28日 きびごはん(ひじきふりかけ) カツオのトマトソース じゃが芋のそぼろ煮 青菜の磯香和え ゆで空豆 くだもの	29日 七ぶつきごはん(ゆかり) きすの天ぷら 鶏肉とかぶの煮浸し キャベツのおかか和え じゃが芋のチーズ焼き くだもの	30日 発芽玄米ごはん(おかか) 手作りメンチカツ 豆腐ステーキきのこあん 華風ぎゅうり 青菜のお浸し 煮豆	31日 麦ごはん(しらすふりかけ) 手作り餃子 鶏肉のバンバンジータレ 水菜のお浸し うどのきんぴら さつま芋の揚げ団子	1日 七分つきごはん(ふりかけ) 豆腐ハンバーグ 筑前煮 人参のきんぴら おかひじきのお浸し くだもの
4日 七分つきごはん(おかかでんぶ) 豆アジのカレー揚げ 肉豆腐 切干大根と青菜の和え物 キャベツの甘味噌だれ プチトマト	5日 雑穀ごはん(ゆかり) うずらボール 豆腐のあんかけ 明日葉とツナの和え物 キャベツの塩もみ さつま芋もステーキ	6日 麦ごはん(高菜ふりかけ) 新ごぼうの肉巻き 高野豆腐の煮物 茹でスナップエンドウ 青菜のおひたし さつま芋とじゃこのあめがらめ	7日 発芽玄米ごはん(しらす) いかの香味焼き 豚肉とおかひじきのかき揚げ ひじき煮 キャベツの生姜醤油 くだもの	8日 雑穀ごはん(のりの佃煮) きすの和風ピカタ(トマトソース) 鶏肉と根菜の煮物 こんにゃくのピリ辛炒め ナムル くだもの
11日 深川めし チキンカツ じゃが芋のそぼろ煮 いんげんのごま和え キャベツのさっぱり漬け くだもの	12日 麦ごはん(青のりふりかけ) 豚肉の生姜焼き キャベツとえびのくず煮 雷こんにゃく たたきぎゅうりの香味だれ 黒ごまドーナツ	13日 ピビンパ 鶏肉の塩麴唐揚げ もずく入り玉子焼き 青菜の磯香和え 白滝の炒り煮 くだもの	14日 胚芽ご飯(そぼろ) いわしの梅煮 オクラチーズ春巻き キャベツのおひたし じゃが芋きんぴら くだもの	15日 黒米ごはん(ふりかけ) 魚の竜田揚げ 親子煮 きんぴら キャベツと青じその和え物 プチトマト
18日 七分つきごはん(ごま塩) 鯖の塩麴焼き トマト肉じゃが 野菜の塩もみ アスパラガスのソテー 大学芋	19日 紫陽花ご飯 いかのカレー揚げ 豚肉とごぼうの黒糖煮 青のりポテト 野菜のごま和え くだもの	20日 黒米ごはん(おかか) 和風ミートボール いかと新じゃがの煮物 ズッキーニのグリル ごまもみ くだもの	21日 きびごはん(ひじきふりかけ) アジのフライ 鶏肉と大根のさっぱり煮 お浸し 新じゃがのオープン焼き くだもの	22日 胚芽ごはん(ふりかけ) 揚げ鶏のネギソース ツナ入り炒り豆腐 焼きアスパラガス 野菜の梅和え くだもの
25日 豆わかごはん 厚揚げのそぼろあん 豚肉といんげんの中華炒め 野菜のお浸し ナスの鴨焼き くだもの	26日 七分つきごはん(ふりかけ) カツオのかりんと揚げ 野沢菜と豚肉のごま炒め 野菜のもみ漬け 切干大根煮 カタツムリケーキ	27日 麦ときびのごはん(昆布煮) 鯖のみそ煮 鶏肉のバンバンジーだれ ニラチヂミ 野菜のおかか和え 焼き芋	28日 発芽玄米ごはん(桜えびふりかけ) ししゃもの南蛮漬け しぐれ煮 青菜のおひたし 枝豆のバター醤油炒め くだもの	29日 雑穀ごはん(ふりかけ) 鮭とナスの揚げ浸し 豚肉の塩麴炒め 切昆布の含め煮 キャベツのごまみそダレ ゆでとうもろこし