

6月20日～6月30日まで

食事献立予定表

日	曜	 お昼のこんだて 	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	
6 月						
20	月	ごはん 豚肉の生姜焼き おから煮 温野菜サラダ ポテトフライ	豚肉 油揚げ おから	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン 生姜 かぼちゃ カリフラワー ひじき 干しいたけ	ごはん 油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	ふりかけ
21	火	ごはん チキンカツ ナムル フルーツ 玉子焼き	鶏肉 卵	ほうれん草 もやし 人参 みかん缶	ごはん ごま油 パン粉 小麦粉	ふりかけ
22	水	ごはん クリームコロッケ ナスの揚げびたし 煮なます ウィンナー	卵 牛乳 ウィンナー	キャベツ ミニトマト なす ピーマン 生姜 大根 人参	ごはん 油 バター 小麦粉 白滝 砂糖	ふりかけ
23	木	お弁当の日（おでかけ）				
24	金	お誕生会（具だくさん豚汁）主食持参				
27	月	ごはん 白身魚と茄子のトマト煮 じゃがいも金平 フルーツ ウィンナー	白身魚 さつま揚げ ウィンナー	なす トマト缶 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー 人参 しめじ みかん缶	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	ふりかけ
28	火	ごはん ホッケの塩焼き おから煮 小松菜のわさび和え ポテトフライ	ホッケ おから 油揚げ 豚肉	なす 人参 ひじき 小松菜 えのき 干しいたけ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	ふりかけ
29	水	ごはん 豚肉と野菜の中華炒め 海老団子の煮物 フルーツ 玉子焼き	豚肉 なんと 卵 エビ 白身魚すり身	玉ねぎ 白菜 人参 干しいたけ 小松菜 竹の子 大根 いんげん みかん缶	ごはん 油 砂糖 ごま油	ふりかけ
30	木	お弁当の日（おでかけ）				
		* 材料の入荷の都合により、メニューの変更のある事をご了承ください。	* かまぼこ・ハム・ベーコンには卵が含まれています。			