

# 6

# ★こんだてひょう★

がつ

天気の良い日が続いていますね。  
 今月から熱中症対策のレモン水を  
 飲もうと思っています。今月は行事が  
 たくさんなので体調管理をしっかりして  
 元気に過ごしましょう♪



月	火	水	木	金	土
				1 ごはん 厚あげの中華風煮 ごま酢和え えのきのみそ汁	
				マカロニ きなこ、牛乳	
4 納豆丼 ひじき煮 フルーツ かきたま汁	5 <u>ささとり</u> 弁当日	6 ごはん 魚のカレーあげ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	7 <u>ちまき作り</u> フルーツ 豚汁	8 ごはん 鶏肉の治部煮 野菜のおがが和え 長ネギのみそ汁	
りんごケーキ、牛乳	レスパン、牛乳	チーズ スライス、牛乳	おにぎり	おふろasuk、牛乳	
11 ごはん 筑前煮 もやしと梅和え ごまのみそ汁	12 ごはん 肉じゃが キャベツのゆかり和え なすのみそ汁	13 ごはん 魚の煮付け 大根とこんにゃくの とほろ煮 ふのみそ汁	14 ごはん 豚肉とピーマンの みそ炒め かにかまサラダ 豆腐のみそ汁	15 ひじきごはん 鶏の照り焼き アスパラとマカロニ サラダ 長ネギのみそ汁	
70リン	やきそば	メロパン、牛乳	むしパン、牛乳	いり ビスケット、牛乳	
18 他人丼 ほうれん草の ごま和え フルーツ わかめのみそ汁	19 <u>カエルラビ</u> チキンカレー フルーツ 野菜スープ	20 シーチキンごはん 魚のムニエル 伸三糸 きのこのすまし汁	21 ごはん マーボーなす キャベツのりし和え 中華スープ	22 ごはん 豚肉のトド煮 小松菜のナムル オクラのみそ汁	
ヨーグルト	人参 ホットケーキ、牛乳	グドウゼリー	シムサド、牛乳	パン耳ラスク、牛乳	
25 ミートスパゲティ 海苔サラダ フルーツ コンソメスープ	26 わかめごはん レバーの甘辛煮 切り大根の煮物 かぼちゃのみそ汁	27 ごはん 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ キャベツとピーマンのみそ汁	28 ごはん 魚の磯辺あげ ほうれん草のおがが 和え 油あげのみそ汁	29 ごはん 厚あげと大根の とほろ煮 れんこんとひじきサラダ たまごスープ	
おにぎり	おたらし 団子、牛乳	クリームパン、牛乳	アップルパイ、牛乳	昆布 ビスケット、牛乳	