

6月献立予定表

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
肉詰いなり おすすめもう一品 小松菜の中華和え みそ汁	白身魚天ぷら 甘酢あん おすすめもう一品 マカロニサラダ みそ汁	ソフトンバーグ おすすめもう一品 フロッコリーサラダ みそ汁	梅じゃこごはん 鶏もも唐揚げ おすすめもう一品 みそ汁	ホッケ塩焼 ナスの生姜焼き わかめとカニカマの 酢の物 みそ汁	赤魚みぞれ煮 おすすめもう一品 きのこの和え物 みそ汁
8	9	10	11	12	13
カレーライス おすすめもう一品 ぜんまいの煮物 みそ汁	肉とピーマンの オイスター炒め おすすめもう一品 大根の香味野菜漬け みそ汁	マス塩焼 もやしナムル 胡瓜とわかめの 酢の物 みそ汁	麻婆豆腐 おすすめもう一品 白菜と人参の 和え みそ汁	さば味噌煮 かんと根菜の煮物 さつまいと豆の ハニーマスタード風味 みそ汁	肉じゃが おすすめもう一品 ひじき煮 みそ汁
15	16	17	18	19	20
親子煮 おすすめもう一品 かぼちゃの煮物 みそ汁	肉だんご おすすめもう一品 小松菜と油揚げの 胡麻和え みそ汁	チンジャオロース こんにゃくと蓮根の ピリ辛炒め 中華サラダ わかめスープ	カレーライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト みそ汁	厚揚げときのこの 玉子とじ おすすめもう一品 里芋のどぼろ煮 みそ汁	エビとフロッコリーの 炒め物 3種の贅沢おぼんざい おすすめもう一品 みそ汁
22	23	24	25	26	27
大根と豚の煮物 おすすめもう一品 ふわふわ玉子焼き みそ汁	肉シュウマイ ポテトサラダ おすすめもう一品 コンソメスープ	肉とキャベツの味噌炒め おすすめもう一品 茄子となめこの みぞれ和え みそ汁	フライ おすすめもう一品 春雨サラダ みそ汁	お魚ハンバーグ おすすめもう一品 野菜サラダ みそ汁	三色丼 おすすめもう一品 ひじきサラダ みそ汁
29	30		【6月の目標】		
とうふハンバーグ 白菜と油揚げの煮物 おすすめもう一品 みそ汁	鶏のみぞれ煮 おすすめもう一品 チンゲン菜ナムル みそ汁		<p>【血管を強くしよう】 血管を強くしなやかに若返らせるには「減塩・タンパク質摂取・適度な有酸素運動」毎日少しずつの積み重ねが大切です。</p>		