



月	火	水	木	金	土
2 	3 	4 	5 	6 	
ごはん・中華スープ 魚の南蛮漬け 枝豆サラダ	ひやし中華・パン 春巻き・ゼリー	チキンパエリア 野菜スープ サラダ	ごはん・みそしる ちくわの磯部揚げ コブサラダ	ごはん・春雨スープ つくねの甘酢炒め ブロッコリーサラダ	
9 	10 	11 	12 	13 	
マーボー豆腐丼 もずくスープ サラダ・くだもの	ごはん・みそしる 魚のピカタ ゴーヤチャンプル	ホットドッグ 野菜スープ・ゼリー 人参サラダ・牛乳	ごはん・中華スープ グラタン 胡麻和え	ごはん・かき玉汁 チキン南蛮 酢のもの	
16 	17 	18 	19 	20 	21 バーベキュー 
豚キムチ丼 すまし汁・サラダ ゼリー	ごはん・生姜スープ コロケ 里芋のかか煮	スパゲッティ コーンスープ パン・サラダ	ピースご飯・だご汁 あじのさんが焼き こんにゃくの南蛮漬	カレーライス キャベツのスープ 中華サラダ	出張バーベキュー
23 	24 	25 Or 	26 	27 	
ごはん・とろみ汁 鶏肉の塩麩焼き ひじきの大豆煮	フィッシュバーガー カレースープ サラダ・ゼリー ジュース	ごはん・すまし汁 【魚の磯辺焼き】か 【ハンバーグ】 サラダ	タコライス 中華風コーンスープ サラダ	ごはん・みそしる オムレツ ポパイサラダ	
30 	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-left: 10px;"> <h2>夏至</h2> <p>夏至は1年で最も長く太陽が出ている日です。1年で一番、昼の時間が長くなります。日本と反対側に位置する南半球では、1年で最も夜の時間が長い日になります。山開き、川開き、そして鮎釣りも解禁されます。</p> <p>「夏至に至る」と書く夏至には、「これから本格的な夏が始まります」という意味があります。毎年同じ日付ではなく、夏を迎える前の6月21日、22日になることが多いです。夏至の日に食べる習慣がある食材では、関東地方なら新小麦で焼餅を、島根県と熊本県では小麦で団子やまんじゅうを作り神様にお供えたり、振るまいを。香川県ではうどんを食べる…と、小麦の収穫を祝うことが多いようです。さらに大阪では半夏生の頃に合わせてタコを食べ、京都では水無月という和菓子を食べます。</p> </div> </div>				
なごし 夏越しごはん すまし汁・サラダ くだもの					