

6月のこんだて

月	火	水	木	金	土
2023年6月4日～10日 ～歯と口の健康習慣です～ 歯の寿命を延ばし、健康増進に努めましょう！			1 	2 	
			お魚 ^{さかな} ミンチカレー オニオンスープ 中華 ^{ちゅうか} サラダ	ごはん ^{ごはん} 、春雨 ^{はるさめ} スープ つくね ^{あまずいた} の甘酢炒め ブロッコリーサラダ	
5 	6 	7 	8 	9 	ごず ^{ごず} こん 胡豆 ^{ごま} 昆 ^豆 戦国武将たちは 「胡豆昆（ごま、豆、昆布、海藻）」 を食べて疲労回復し、活力をつけていたそうです！
スパゲティ、パン コーンスープ サラダ	ごはん ^{ごはん} 、味噌汁 ^{みそしる} ささみの竜田揚げ ^{たつたあ} めしそ巻 ^{まき} 梅 ^{うめ} サラダ	コロッケバーガー カレースープ サラダ、ゼリー 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	カレイのパエリア ミルクスープ 胡豆 ^{ごず} 昆 ^{こん} サラダ	ごはん ^{ごはん} 、すまし汁 ^{じる} オムレツ ポパイサラダ	
1 2 	1 3 	1 4 	1 5 	1 6 	セレクトメニュー しっとりどら焼き VS ミニ今川焼 どちらが人気かな？
ごはん ^{ごはん} 、すいとん グラタン 胡麻 ^{ごま} 味噌 ^{みそ} サラダ	ラーメン、おにぎり サラダ シューマイ	ごはん ^{ごはん} 、もやしのスー ^す 魚 ^{さかな} の味噌 ^{みそ} チーズ ^{チーズ} 焼き スパゲティサラダ	や ^や とり ^{とり} どん ^{どん} 、味噌汁 ^{みそしる} コールスロー ^{さかな} サラダ 中学 ^{ちゅうがく} 芋 ^{いも}	やまぶき ^{やまぶき} ごはん ^{ごはん} 、けんちん汁 ^{けんちんじる} あじのさん ^{あじ} が焼き しっとりどら ^{しっとり} 焼き or ミニ今川 ^{いまがわ} 焼	
1 9 	2 0 	2 1 	2 2 	2 3 	
ガパオ ^{ふう} 風 ^{ふう} ライス 野菜 ^{やさい} スープ 大豆 ^{だいず} サラダ	ごはん ^{ごはん} 、ワカメ ^{わかめ} スープ 魚 ^{さかな} のカレー ^{カレー} 焼き きんぴら 金平 ^{きんぺい} ごぼう	ごはん ^{ごはん} 、味噌汁 ^{みそしる} チキン ^{ちきん} 南 ^{なん} 蛮 ^{ばん} 酢 ^す の物 ^{もの}	や ^や 焼き ^{焼き} そば ^{そば} パン、ゼリー クラム ^{くらむ} チャウダー サラダ、ジュース	ごはん ^{ごはん} 、かき ^{かき} 玉 ^{たま} 汁 ^{じる} 豆腐 ^{とうふ} のふわ ^{ふわ} ふわ ^{ふわ} 揚げ シーザー ^{シーザー} サラダ	
2 6 	2 7 	2 8 	2 9 	3 0 	
むぎ ^{むぎ} ごはん ^{ごはん} 、そうめん ^{そうめん} 汁 ^{じる} 魚 ^{さかな} の塩 ^{しお} 麹 ^{こうじ} 焼き コブ ^{こぶ} サラダ	シーフード ^{シーフード} のハヤシ ^{ハヤシ} ライス コンソメ ^{コンソメ} スープ あんにん ^{あんにん} 豆腐 ^{とうふ} 杏仁 ^{あんじん} 豆腐	ひ ^ひ 冷 ^{ひや} やし ^{やし} 中華 ^{ちゅうか} おにぎり ^{おにぎり} 、春 ^{はる} 巻 ^{まき} 冷奴 ^{ひややっこ}	ごはん ^{ごはん} 、ジャガ ^{じゃが} 芋 ^{いも} スープ 鶏 ^{とり} の中華 ^{ちゅうか} 風 ^{ふう} 照 ^{あて} り ^り 焼 ^や き ハム ^{はむ} サラダ	なつこ ^{なつこ} ごはん ^{ごはん} 夏越 ^{なつこ} し御飯 ^{ごはん} すまし汁 ^{すましじる} サラダ、ゼリー	