

2026年6月15日 ~ 2026年6月21日

	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
昼	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き レンコンおかかバター 味噌汁 パイン	ご飯 鮭のラビゴットソース 長芋とツナのサラダ コンソメスープ バナナ	ご飯 豚肉きくらげの炒め 胡瓜きのこの ポン酢和え 味噌汁 甘夏みかん	ご飯 白身魚の中華蒸し 海藻サラダ 中華スープ マンゴー	シシリアンライス 小松菜あさり煮浸し 味噌汁 オレンジ	お寿司 切り昆布の煮物 味噌汁 キウイ	ご飯 肉じゃが カリカリじゃこ和え 味噌汁 手作りスイーツ
夕	ご飯 たらこチュジャン風味 焼き 明太ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 筑前煮 かぶのゆかり和え 味噌汁	ご飯 焼きサバ 山椒ドレッシング ごぼうそぼろ炒め 味噌汁	ご飯 照り焼き チーズハンバーグ レンコンの 粒マスタードサラダ コンソメスープ	ご飯 さわらの竜田揚げ 焼きなす 味噌汁	ご飯 鶏肉中華風照り焼き えびと春雨のサラダ 中華スープ	ご飯 ぶりにんにく生姜焼き 大根のくず煮 味噌汁

2026年6月22日 ~ 2026年6月28日

	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)
昼	お寿司 きんぴらごぼう 味噌汁 バナナ	ご飯 メンチカツ 青じそおろしソース 小松菜の辛子和え 味噌汁 マンゴー	ご飯 ぶりにんにく風味 香味かけ 高野の炊き合わせ 味噌汁 キウイ	冷やし中華 シュウマイ 杏仁豆腐	ご飯 あじのとろろ焼き ささみとトマトの オニオンサラダ 味噌汁 メロン	ご飯 鶏肉ソテーの トマトソース ジャーマンポテト コンソメスープ パイン	ご飯 さわらの塩こうじ焼き 焼きレンコン 生姜あんかけ 味噌汁 オレンジ
夕	ご飯 八宝菜 ねぎ塩冷奴 中華スープ	ご飯 かじきのピカタ レタス水菜の ベーコンサラダ コンソメスープ	ご飯 鶏肉ごま味噌焼き 胡瓜もやしのサラダ 澄まし汁	ご飯 鮭のきのこあんかけ さつま芋ののり風味 味噌汁	ご飯 豚肉 レモンペッパー炒め 大根とえびの煮物 味噌汁	ご飯 さば唐揚 カレー風味あん ほうれん草と トマトのサラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉とカシューナッツ の炒め 胡瓜ツナの中華和え 中華スープ

