

令和6年6月

月	火	水	木	金
3 けいちゃん焼き 水菜のはりはり汁 とうもろこし	4 ぶた肉とじゃがいものきんぴら かんぴょうサラダ 小松菜のみそ汁	5 さけの塩焼き 梅和え 大根のうま煮	6 黒糖パン ポークビーンズ 野菜のソテー 黄桃	7 さばのカレー風味焼き 信田和え ごま坦々スープ
10 とり肉のこうじ揚げ 海藻サラダ みそ風味スープ	11 ぶたキムチ丼 ワンタンスープ メロン	12 あじのねぎソース かつお和え 豆腐のすまし汁	13 小型パン 野菜たっぷり肉みそスパゲティ 中華スープ ミニトマト	14 竹輪の磯辺揚げ みぶ菜ととりささ身の和え物 じゃがいものみそ汁
17 わかめご飯 肉じゃが ツナ和え 枝豆	18 照り焼きハンバーグ ひじきのサラダ 大根のみそ汁	19 とり肉と春雨の炒め物 ごま和え ちゃんこ汁	20 味付けパン ホキのレモン風味 オニオンドレッシングサラダ 豆乳スープ	21 夏野菜のチキンカレーライス 切干し大根のサラダ 小魚
24 酢豚 中華サラダ わかめスープ	25 三食丼 すまし汁 型抜きチーズ	26 さわらのごま風味焼き ポテトサラダ ぶた汁	27 ミルクパン じゃがいもとウィンナーのスープ煮 さくらんぼゼリー	28 いわしのかば焼き 甘酢和え たぬき汁

6月の新メニュー 【野菜たっぷり肉みそスパゲティ】

○ 材料 ○ (2人分)

- ・スパゲティ(乾燥) : 36g
 - ・ぶたひき肉 : 60g
 - ・玉ねぎ : 40g
 - ・もやし : 30g
 - ・にんじん : 30g
 - ・竹の子 : 20g
 - ・白ねぎ : 10g
- (A)
- ・すりおろししょうが : 少々
 - ・すりおろしにんにく : 少々
 - ・ごま油 : 1g
 - ・赤みそ : 小さじ1と1/2
 - ・砂糖 : 1.2g
 - ・清酒 : 1.2g
 - ・みりん : 0.8g
 - ・トウバンジャン : 0.2g

○ 作り方 ○

- ① 玉ねぎ、にんじん…粗めのみじん切り
竹の子、乾燥しいたけ…せん切り
白ねぎ…小口切り
- ② スパゲティを茹でる。
- ③ ごま油を熱し、しょうが、にんにく、ぶたひき肉、野菜を炒める。
- ④ ③に(A)を加える。
- ⑤ ④にスパゲティを混ぜ合わせて完成。

赤みその量をお好みで調整して
作ってみてください♪

