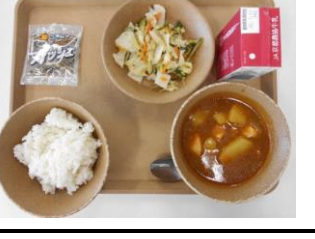


令和7年6月

| 月                                                                                   | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 水                                                                                    | 木                                                                                     | 金                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 ご飯                                                                                | 3 ご飯                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4 ご飯                                                                                 | 5 黒糖パン                                                                                | 6 ご飯                                                                                  |
| とり肉のから揚げ                                                                            | 厚揚げのみそ炒め                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | さばの塩焼き                                                                               | かぼちゃひき肉フライ                                                                            | さわらの照り焼き                                                                              |
| みぶ菜の甘酢和え                                                                            | 中華スープ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 水菜の和え物                                                                               | オニオンドレッシングサラダ                                                                         | ごま和え                                                                                  |
| 豆腐のみそ汁                                                                              | ミニトマト                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | そばろ煮                                                                                 | とうもろこしのスープ                                                                            | ちゃんこ汁                                                                                 |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |    |    |
| 9 ご飯                                                                                | 10 カレーライス（ご飯）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 11 ご飯                                                                                | 12 小型パン                                                                               | 13 ぶた玉キムチ丼（ご飯）                                                                        |
| かしわのひきすり                                                                            | ビーフンの炒め物                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | あじのオニオンソース                                                                           | ボロネーゼ                                                                                 | 豆腐のすまし汁                                                                               |
| 信田和え                                                                                | 黄桃                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | かつお和え                                                                                | 水菜のスープ                                                                                | メロン                                                                                   |
| 手作りふりかけ                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | じゃがいものみそ汁                                                                            | 型抜きチーズ                                                                                |                                                                                       |
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |   |   |
| 16 ご飯                                                                               | 17 ご飯                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 18 菜飯                                                                                | 19 味付けパン                                                                              | 20 ご飯                                                                                 |
| おろしソースハンバーグ                                                                         | とり肉のケチャップがらめ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | たらのコーンマヨネーズ焼き                                                                        | ポロニアソーセージ                                                                             | ホキフライ（ソース）                                                                            |
| かんぴょうのごま酢和え                                                                         | 中華煮                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ツナ和え                                                                                 | 野菜サラダ                                                                                 | 塩昆布和え                                                                                 |
| 小松菜のみそ汁                                                                             | ヨーグルト                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ワンタンスープ                                                                              | 豆乳スープ                                                                                 | 水菜のはりはり汁                                                                              |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |
| 23 ご飯                                                                               | 24 タコライス（ご飯）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 25 ご飯                                                                                | 26 チキンポテトサンドイッチ（ミルクパン）                                                                | 27 ご飯                                                                                 |
| 厚揚げの和風マーボー                                                                          | じゃがいものスープ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 竹輪の磯辺揚げ                                                                              | ミネストローネ                                                                               | さばのみそだれ                                                                               |
| 大根ナムル                                                                               | カクテルゼリーのフルーツ和え                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | えのきたけの和え物                                                                            | 焼きとうもろこし                                                                              | しそ和え                                                                                  |
| 枝豆                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 玉ねぎのみそ汁                                                                              |                                                                                       | かき玉汁                                                                                  |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |
| 30 麦ご飯                                                                              | <div><div><div>－ 材料 －（2人分）</div><div><div><div>・とり肉：50g</div><div>・にんじん：40g</div><div>・玉ねぎ：60g</div><div>・じゃがいも：90g</div><div>・モロッコ豆：20g</div><div>・油：適量</div><div>・水：1カップ</div><div>・カットトマト：10g</div></div><div><div>・コンソメスープの素：2g</div><div>・カレールウ：7g</div><div>・本みりん：小さじ1</div><div>・トマトケチャップ：小さじ1</div><div>・濃口しょうゆ：小さじ2/3</div><div>・ウスターソース：小さじ1/2</div><div>・赤ワイン：2g</div><div>・カレー粉：少々</div><div>・こしょう：少々</div></div></div></div><div><div>6月 新メニュー</div><div>【 スープカレー 】</div></div><div><div>A</div><div><div>－ 作り方 －</div><div><div>① とり肉は角切にする。にんじん、じゃがいも、玉ねぎは、大きめの一口大切りにする。モロッコ豆は、5cm幅に切る。</div><div>② 油を熱し、とり肉玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを炒める。</div><div>③ 水とカットトマト、コンソメスープの素、カレールウを加え煮る。</div><div>④ Aの調味料、モロッコ豆を加え煮る。</div><div>⑤ カレー粉とこしょうを加えて仕上げる。</div></div></div></div></div> |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
| スープカレー                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
| 甘酢和え                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
| 小魚                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |

