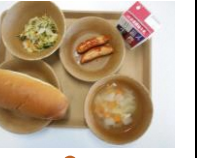


令和8年6月

月	火	水	木	金
1 ご飯	2 肉みそ納豆丼（ご飯）	3 ご飯	4 黒糖パン	5 ご飯
切干し大根のそぼろ炒め	わかめスープ	あじのオニオンソース	タンドリーチキン	さばのコチュジャン焼き
かつお和え	レモンゼリーのフルーツ和え	ごま和え	オニオンドレッシングサラダ	かんぴょうサラダ
ぶた汁		吉野汁	じゃがいものスープ	たぬき汁
				
8 ご飯	9 ご飯	10 ご飯	11 チキンポテトサンドイッチ（コッペパン）	12 ご飯
とり肉のから揚げ	ビビンめん	さわらの照り焼き	ミネストローネ	さけのしょうゆこうじ焼き
しそ和え	サムゲタン風スープ	小松菜の和え物	とうもろこし	信田和え
すまし汁	ミニトマト	じゃがいものみそ汁		高野豆腐の卵とじ
				
15 ご飯	16 ぶたキムチ丼（★麦ご飯）	17 ご飯	18 小型パン	19 ご飯
コロッケ	ビーフンスープ	たらのマヨネーズ焼き	焼きスパゲティ	さばのオイスターソース焼き
梅和え	型抜きチーズ	キャベツのサラダ	コーンサラダ	ささ身の和え物
豆腐のすまし汁		ワンタンスープ	豆乳スープ	水菜のはりはり汁
				
22 チキンカレーライス（ご飯）	23 ご飯	24 ご飯	25 味付けパン	26 ご飯
甘酢和え	ビリ辛煮	竹輪の端切揚げ	ウインナーソーセージ	たらのしそ揚げ
小魚	ツナ和え	白菜の和え物	水菜のサラダ	三色和え
	手作りふりかけ	みそ風味スープ	大根のスープ	かき玉汁
				

29 ご飯	30 ご飯
変わりきんぴら	揚げぎょうざ
マカロニサラダ	もやしのナムル
ちゃんこ汁	マーボー豆腐
	



6月の新メニュー ビビンめん

【材料】2人分

ぶた肉もも薄切り・・・50g
 白菜・・・80g
 白菜キムチ・・・20g
 もやし・・・30g
 きゅうり・・・40g
 にんじん・・・30g
 春雨・・・16g
 にんにく・・・少々
 濃口しょうゆ・・・大さじ1/2
 酒・・・小さじ1/2
 砂糖・・・大さじ1/2
 米酢・・・小さじ1
 コチュジャン・・・少々
 油・・・小さじ1/4

【作り方】

- 1 白菜・・・せん切り
キムチ・・・適当な大きさに切る
きゅうり・・・せん切り
にんじん・・・せん切り
春雨・・・水又はぬるま湯で戻す
にんにく・・・みじん切り
- 2 フライパンに油を熱し、にんにく
ぶた肉、白菜、にんじんを炒める。
- 3 キムチ、もやし、きゅうりを2
に加えて、さらに炒める。
- 4 3に春雨と調味料を加えて混ぜ
仕上げる。

