

これまでのこんだて

h28 6月



ご飯 牛乳

ブロッコリーの
炒め物

みそワタタ
スープ

ヨーグルト



ご飯 牛乳

厚焼き玉子

チャブチェ

ほうとう汁



玄米ご飯 牛乳
白身魚フリッター
かぼちゃのサラダ
卵のふわふわ
スープ
スイカ



食パン 牛乳
チョコレートジャム
ミートオムレツ
鶏とナッツの
炒め物
カリフラワーの
スープ



わかめご飯 牛乳

五目豆腐

ハンバーグ

切干大根の
酢の物

豚汁



ご飯 牛乳

鶏のレモンソース焼き

わかめとブロッコリー
のサラダ

帆立とキャベツ
のスープ

ブルーベリーヨーグルト



ご飯 牛乳

かつおの照焼き

きゃべつの
ごま酢和え

鶏肉とこんにゃくの
味噌煮



コーン茶飯

牛乳

あじフリッター

ズッキーニの
ソテー

親子煮



ご飯 牛乳

ミートボール
の酢豚風

ブロッコリーの
おかのり和え

呉汁



ご飯 牛乳

豚肉の
ピリ辛ソース

カリフラワー
と卵のサラダ

ベジタブル
チャウダー



カレーうどん

牛乳

しょうまい

ごぼうとコーン
のサラダ

ベリーヨーグルト



ご飯 牛乳

ますのごま
風味焼き

パンサンスー

豆腐のうま煮

一口チーズ



麦ご飯 牛乳
梅山豚の炒め物
南瓜のサラダ
みそ汁



ご飯 牛乳
鮭のしそ焼き
たくあん和え
豆入り肉じゃが
オレンジ



深川飯 牛乳

鶏の照焼き

小松菜の
からし和え

根野菜のスープ



ちゃんぽん麺

牛乳

牛肉とごぼうの
炒り煮

茹でとうもろこし



ご飯 牛乳

いわしのごま煮

ひき肉と春雨
の炒め物

かんぴょうの
かき玉汁



ご飯 牛乳

鶏の梅風味焼き

枝豆とひじきの
炒め物

三平汁



食パン 牛乳

イチゴジャム

チーズオムレツ

南瓜のごまサラダ

ビーフシチュー



三色丼 牛乳

(肉炒め・炒り卵・ナムル)

ポテトのカレー
スープ



ご飯 牛乳

鶏肉の梅入りカツ

ひじきのサラダ

豚肉のはりはり汁