

	日	月	火	水	木	金	土
						6月1日	6月2日
朝食						揚げそばとあまりの煮物 ミートボール あっさり高菜 みそ汁	つくね大葉巻き かつおのだし正油和え 梅干し みそ汁
昼食						白糸のゆずみそ焼き ちびっこお好み焼き 大豆の和風揚げ すまし汁	鶏肉のしょうが風味 白滝の炒り煮 かつおの塩昆布和え みそ汁
夕食						豚肉の花かつお焼き 刻み昆布煮 揚げそば みそ汁	もち麦ご飯 豆腐のふわふわ煮 揚げみ トマトとコーンの揚げ

	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日
朝食	スクラップエッグ 揚げのごま和え 鉄ふりかけ みそ汁	いわし入りバーグ 菜の花の錦糸和え ごま昆布 みそ汁	かつおの塩焼き イグンのしらす和え 揚げみそ汁 みそ汁	焼厚揚げ もやしのえび香り煮 のり佃 みそ汁	鮭寄せ かぼちゃ揚げ 鉄ふりかけ みそ汁	揚げそば 大根の梅おかつ和え たまごソース みそ汁	炒り玉子 小松菜のドレッシング和え 金山寺みそ みそ汁
昼食	シイタケの揚げ 白菜と鶏肉の炒め煮 春雨酢の物 みそ汁	揚げそば かぼちゃと豚肉の煮物 マカロニ揚げ コンスープ	ミネ菜めし そうめん冷し鉢 玉子とじ 小松菜の彩り和え 7月7	豚肉の味噌揚げ炒め かつお風味の揚げ アロココリ揚げ すまし汁	助宗の漬物焼き 高野豆腐煮 揚げそば みそ汁	揚げそば かにしぐれ揚げ コンスープ みそ汁	中華五目豆腐 里芋と竹輪の詰め煮 揚げそば わかめスープ
夕食	牛皿 山羊の磯辺揚げ ごぼう揚げ みそ汁	揚げそば キャベツのベーコン炒め 野菜の彩り揚げ みそ汁	鶏の唐揚げ なすの甘辛煮 揚げそば みそ汁	シイタケの揚げ 大根としんじょうの煮物 人参のさっぱり揚げ みそ汁	揚げそば 揚げそば ヨーグルト コンスープ	十五穀米 さかなと野菜のステーキ じゃが芋の煮物 揚げそば みそ汁	ねご焼餅 白菜のゆかり和え 揚げ物 7月7 みそ汁
	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日
朝食	野菜入り丸揚げ焼き かつおのゆずみそ和え ちりめん昆布 みそ汁	揚げそばと小柱の煮込み 彩り焼き えびみそ みそ汁	お好み風ふんわりよせ 揚げそばの甘酢和え たいみそ みそ汁	シイタケの揚げ焼き なすの炒め煮 揚げみそ汁 みそ汁	目玉焼き キャベツの煮物 梅干し みそ汁	豆腐寄せ 白菜の揚げ和え のり佃 みそ汁	ハムステーキ イグンのごまよごし 納豆 みそ汁
昼食	ハヤシ 揚げみそ玉子焼き トマトとコーンの揚げ 7月7	揚げそば 小豆とさつま芋煮 イグンのごま油和え みそ汁	肉団子の揚げ炒め 冬瓜の揚げあんかけ 揚げそば みそ汁	えび香ご飯 きんとき鯛の肉味噌かけ 白菜の煮物 揚げそば すまし汁	ちくわ天そば 揚げそば 揚げそば 7月7	揚げそば いなり餃子 もやしと人参の和え物 みそ汁	もち麦ご飯 揚げそば 揚げそば 揚げそば みそ汁
夕食	揚げそば 揚げそば キャベツの信田和え みそ汁	トリ揚げ 車ふの煮物 大根の磯和え 中華スープ	秋鮭の揚げ焼き じゃが芋のこってり煮 きゅうりのなめ煮和え すまし汁	豚肉のしょうが焼き ひじきと厚揚げ煮 かぼちゃ揚げ みそ汁	赤魚の柚子風味焼き あさり入り卵の花 トマト揚げ みそ汁	揚げそば さつま芋のがんも煮 揚げ物 7月7 みそ汁	白糸の和風ステーキ 刻み昆布の煮物 たぬき奴 みそ汁
	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日
朝食	肉団子の煮物 青のり天 鉄ふりかけ みそ汁	玉子焼き ごぼう揚げ しそひじき揚げ みそ汁	豆腐のひき肉包み 大根のゆかり和え あっさり高菜 みそ汁	つくね大葉巻き 菜の花の煮込み ごま昆布 みそ汁	赤魚の塩焼き 白菜の揚げ和え 鉄ふりかけ みそ汁	炒り玉子 もやしのしそ風味 おさかなそば みそ汁	焼きさつま 揚げそばのしらす和え 揚げそばに合うたまごソース みそ汁
昼食	あなごちらし じゃが芋とベーコンの煮物 揚げそば みそ汁	鶏肉のみそ焼き かぼちゃの甘煮 揚げそば すまし汁	揚げそば 小松菜とさつま揚げの煮物 彩り揚げ みそ汁	冷し中華 揚げそば もやしと豆腐のお浸し 7月7	豆腐と小柱のあんこ ちくわ玉子焼き 揚げそば わかめスープ	揚げそば 揚げそば 揚げそば 揚げそば みそ汁	揚げそば 揚げそば 揚げそば 揚げそば みそ汁
夕食	豚肉のおろしせ 白滝と竹輪の炒り煮 揚げそば みそ汁	あんこうとなすの揚げ浸し 千切り大根煮 キャベツのおかつ和え みそ汁	揚げそば 揚げそば アロココリのさっぱり和え 具沢山スープ	揚げそば 揚げそばの炊き合わせ キャベツの梅和え みそ汁	揚げそば 福神漬 大根の揚げ揚げ 7月7	揚げそば かぼちゃの煮付け お豆とひじきの揚げ すまし汁	揚げそば 揚げそば 揚げそば 揚げそば みそ汁
	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日
朝食	揚げそば ミートボール 金山寺みそ みそ汁	揚げそば 揚げそば 揚げそば みそ汁	鮭寄せ 大豆五目煮 のり佃 みそ汁	スクラップエッグ 揚げそば 揚げそば みそ汁	いわしバーグ 白菜のさつと煮 揚げみそ汁 みそ汁	おさかなステーキ なすの揚げ和え ちりめん昆布 みそ汁	揚げそば 揚げそば 揚げそば 揚げそば みそ汁
昼食	炒り鶏 キャベツと竹輪の炒め物 揚げそば めかぶ みそ汁	揚げそば 揚げそば 揚げそば みそ汁	揚げそば マネー豆腐 揚げみそ汁 中華スープ	揚げそば 揚げそば イグンの素干し和え みそ汁	揚げそば 揚げそば 揚げそば 揚げそば 7月7	揚げそば 揚げそば 揚げそば 揚げそば みそ汁	揚げそば 揚げそば 揚げそば 揚げそば みそ汁
夕食	揚げそば 揚げそば めかぶ みそ汁	揚げそば なすのおかつ煮 さつま芋揚げ みそ汁	もち麦ご飯 揚げそば 揚げそば 揚げそば みそ汁	揚げそば 揚げそば もやしとわさび和え すまし汁	揚げそば 揚げそば 揚げそば 揚げそば みそ汁	揚げそば 揚げそば 揚げそば 揚げそば みそ汁	揚げそば 揚げそば 揚げそば 揚げそば みそ汁