



# 6がつこんだてひょう



3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
ふりかけごはん (おかか) みそカツ インゲンソテー ひじきと大豆の煮物 厚焼玉子 フルーツ (白桃缶)	キーマカレー チーズポテトフライ 棒棒鶏 フルーツ (りんご)	おやこどん 親子丼 竹輪のいそべ揚げ 人参コールスロー フルーツ (パイナップル)	トマトとツナのスパゲティ 鶏肉の照焼き わかめサラダ フルーツ (みかん)	ココアパン えびカツ ボイルキャベツ 春雨のスープ煮 ポテトサラダ フルーツ (白桃缶)
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
ごはん 鮭のバター醤油焼き 茎わかめ 切干大根煮 チンゲン菜のごま和え フルーツ (りんご)	ふりかけごはん (たまご) 麻婆豆腐 イカのかりんとう揚げ 白菜のゆかりあえ フルーツ (パイナップル)	ももパン ポークストロガノフ ミートボール 小松菜ソテー フルーツ (みかん)	ごはん 豚肉のしぐれ煮 チキンナゲット マッシュパンプキン フルーツ (白桃缶)	ガパオライス 春巻 ミモザサラダ フルーツ (りんご)
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
ごはん 鶏肉の中華炒め フライドスイートポテト 竹輪のマヨあえ フルーツ (パイナップル)	りんごパン ツナのチーズローフ ブロッコリー ほうれん草とマカロニのソテー 豆と野菜のスープ煮 フルーツ (みかん)	ごはん 鶏肉とキャベツのうま塩炒め 春雨サラダ ミルクポテト フルーツ (白桃缶)	カレーライス 鶏肉の唐揚げ 白菜サラダ フルーツ (りんご)	ふりかけごはん (さけ) ハムカツ コーンソテー チョレギサラダ きのこと豚肉のソテー フルーツ (パイナップル)
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
スパゲティミートソース ポテチキ ブロッコリーマヨおかか和え フルーツ (みかん)	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしソテー 刻み昆布の煮物 マカロニサラダ フルーツ (白桃缶)	ごはん チキン南蛮 れんこんそぼろ炒め 大根とかにかまのサラダ フルーツ (りんご)	黒砂糖パン ハンバーグガーリックソース ブロッコリー 白菜のクリーム煮 もやしとピーマンのソテー フルーツ (パイナップル)	ごはん 赤魚のみそ焼き じゃが芋の甘辛煮 生姜キャベツ フルーツ (みかん)

