

# 2023年6月ランチメニュー&参観表

※ランチメニューは変更する場合があります。  
 ※詳細は参観表をご覧ください。



1日(木)	2日(金)
・肉じゃが (じゃが芋、豚肉、人参、トマト) ・青菜とコーン炒め (小松菜、コーン、人参) ・みそ汁(豆腐、ねぎ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳	・ヤンニョム風チキン (とり肉、小麦粉、小麦) ・レタス ・マカロニサラダ (マカロニ、キャベツ、人参、卵) ・スープ(キャベツ、コーン) ・ごはん ・フルーツ・牛乳

5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
・キーマ風カレーライス (ひき肉、玉ねぎ、人参、トマト) ・きゃべつとキャベツとコーン炒め (きゃべつ、キャベツ、人参、コーン) ・スープ(青菜、卵) ・フルーツ ・牛乳	・肉団子甘酢あん (ひき肉、ねぎ、人参、卵) ・切干大根サラダ (切干、人参、キャベツ、ちくわ) ・レタス ・スープ(豆腐、わかめ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳	・鯖のパン粉焼き (鯖、パン粉、粉チーズ、マヨネーズ) ・レタス ・ひじき炒め煮 (ひじき、人参、油あげ、ちくわ) ・みそ汁(きゃべつ、わかめ) ・ごはん ・乳酸ドリンク	・シャージャーめん キャベツ、ゆで玉子添え (ひき肉、玉ねぎ、人参、卵、トマト) ・かぼちの素揚げ ・スープ(えのき、わかめ、ねぎ) ・フルーツ ・牛乳	・鶏つくね照り焼き (鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、卵) ・レタス ・スパゲティサラダ (スパゲティ、キャベツ、人参、卵) ・みそ汁(大根、油あげ) ・ごはん ・フルーツ ・牛乳

12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
≪親と遊ぶ会 振替休日≫ 	・ミートソースパスタ (ひき肉、玉ねぎ、人参、トマト) ・コールスロー風サラダ (きゃべつ、キャベツ、人参、コーン) ・スープ(じゃが芋、卵) ・フルーツ ・牛乳	・ツナそばごはん (ツナ、玉ねぎ、人参、いたけ) ・火炒り玉子 ・ブロッコリーのごま和え (ブロッコリー、人参、ごま) ・みそ汁(豆腐、わかめ) ・乳酸ドリンク	・油淋鶏 (とり肉、小麦粉) ・レタス ・三色ナムル (たまご、人参、小松菜) ・スープ(卵、ニラ) ・ごはん ・フルーツ ・牛乳	・豚丼 (ぶた肉、玉ねぎ、人参、トマト) ・きゃべつと塩ごぼう和え (きゃべつ、人参、塩ごぼう、ごま) ・みそポテト ・かき玉汁(卵、ねぎ) ・フルーツ ・牛乳

19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
・チキンカツ (とり肉、小麦粉、卵、パン粉) ・千切きゃべつ ・ちくわとこんにゃくの甘辛煮 (ちくわ、こんにゃく、人参) ・みそ汁(わかめ、油あげ) ・ごはん ・フルーツ ・牛乳	・ホークチャップ (ぶた肉、玉ねぎ、ピーマン) ・レタス ・春雨マヨネーズサラダ (春雨、玉ねぎ、人参、卵) ・スープ(きゃべつ、コーン) ・ごはん ・フルーツ・牛乳	・白身魚の石焼揚げ (白身魚、小麦粉、卵、青菜) ・切干大根炒め煮 (切干、人参、油あげ、ちくわ) ・みそ汁(豆腐、ねぎ) ・ごはん ・乳酸ドリンク	≪流しそうめん≫ 	・ピラフ (玉ねぎ、人参、ベーコン、ピーマン) ・ブロッコリーと玉子炒め (ブロッコリー、玉ねぎ、人参、卵) ・スープ(きゃべつ、コーン) ・フルーツ ・牛乳

26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
・麻婆豆腐 (ひき肉、豆腐、ねぎ) ・きゃべつナムル (きゃべつ、キャベツ、人参、ごま) ・スープ(春雨、卵) ・ごはん ・フルーツ ・牛乳	・タンダーチキン (とり肉、ヨーグルト、小麦粉、卵) ・レタス ・マカロニチャップサラダ (マカロニ、玉ねぎ、トマト、人参) ・スープ(じゃが芋、玉ねぎ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳	・ツナクリームコロッケ (ツナ、玉ねぎ、じゃが芋) ・千切きゃべつ ・きゃべつとわかめ炒め (きゃべつ、わかめ、人参、ごま) ・みそ汁(小松菜、油あげ) ・ごはん ・乳酸ドリンク	・豚肉のしょうが焼き (ぶた肉、玉ねぎ) ・千切きゃべつ ・もやしサラダ (もやし、キャベツ、人参、ちくわ) ・みそ汁(豆腐、わかめ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳	・ソース焼そば (ぶた肉、きゃべつ、もやし、人参) ・ブロッコリー中華和え (ブロッコリー、キャベツ、人参、わかめ) ・スープ(卵、ニラ) ・フルーツ ・牛乳