



《 ワークショップ上野幌 6月の月間献立表 (昼食) 》



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1日 二色丼 切干し炒め煮 ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁 (いも・ふのり)	2日 ごはん 梅ボークハニー ツナとふきの煮物 りんご缶	3日 ごはん サワラの葱みそ蒸し 里芋のそぼろ煮 パイン缶
	5日 チャーハン 春雨サラダ 中華スープ 黄桃缶	6日 ごはん かれのい chiliソース さつま芋のクリーム煮 みかん缶	7日 チャーシューメン(醤油) 豆腐シューマイ 黒ごまプリン	8日 焼き肉丼 チンゲン菜とかまぼこの和え物 りんご缶 味噌汁 (油揚げ・ふぎ)	9日 ごはん タンドリーチキン マリネ (ハム) パイン缶	10日 ごはん タラのカレームニエル しぐれ煮 ナムル (トマト) バナナ (1/2本)
	12日 とり五目御飯 卵焼き(甘口) 豚汁 黄桃缶	13日 ごはん さわらのごま風味焼き じゃがもちろこし パイン缶	14日 スパゲティベスカトーレ 温野菜のサラダ 牛乳	15日 やきとり丼 三色酢の物 みかん缶 味噌汁 (豆麩・白菜)	16日 ごはん 豚肉のオイスター炒め 五目煮 白桃缶	17日 ごはん ハンバーグ ひじき煮 りんご缶
18日 運動会 ごはん 鶏のからあげ エビフライタルタルソース 煮しめ 菜の花のゆずみそ和え はちみつレモンゼリー	20日 	20日 ごはん さばの味噌煮 厚揚げといんげんの煮物 洋梨缶	21日 かき揚げうどん 小松菜とチーズののり和え ひとくち桃まん 牛乳	22日 みそかつ丼 おくらの塩昆布和え 味噌汁 (わかめ・えのき) フルーツカクテル	23日 ごはん 豚肉と玉ねぎのソース炒め 五目大豆 みかん缶	24日 ごはん さばの幽庵焼き さつまいもの甘露煮 パイン缶
	26日 キーマカレー ビーンズサラダ きのこスープ みかん缶	27日 ごはん あじフライ 酢の物 (春雨) りんご缶	28日 たぬきそば 巻きずし (2個づけ) 枝豆のごま味噌和え プリン	29日 牛丼 かぶのえびそぼろあんかけ ほうれん草のおかか和え 味噌汁 (油揚げ・えのき・長ねぎ)	30日 ソフトフランス りんごジャム ミラノ風チキンカツレツ マリネ (ハム) かぼちゃスープ	

※都合により、献立を一部変更する場合がありますがご了承ください。