



# 6月もりつけ表



<p><b>3日(月)</b></p>    <p>さばの にしよくごはん</p> <p>スタミナ とんじる</p> 	<p><b>4日(火)</b></p>   <p>はるさめサラダ</p>   <p>白ごはん</p> <p>すぶた</p> 	<p><b>5日(水)</b></p>   <p>いとこんぶのいために トマト</p>   <p>白ごはん</p> <p>かやくうどん</p> 	<p><b>6日(木)</b></p>   <p>メンチカツ グリーンサラダ</p>   <p>じゅうろっこくごはん ごましお</p> <p>はしたてさん わかめのみそしる</p> 	<p><b>7日(金)</b></p>    <p>カレーライス</p> <p>ふくじんづけ</p> <p>かみかま サラダ</p> 
<p><b>10日(月)</b></p>   <p>れいしやぶサラダ</p>  <p>ヨーグルト</p>   <p>白ごはん</p> <p>かぼちゃのみそしる</p> 	<p><b>11日(火)</b></p>   <p>ふくらぎの やさいあんかけ</p>   <p>白ごはん</p> <p>ちゅうかふう たまごスープ</p> 	<p><b>12日(水)</b></p> <p>加賀市産野菜を 味わう日献立</p>   <p>めぎすのからあげ</p> <p>はしたてさんわかめのすもの</p> <p>1人2尾</p>   <p>白ごはん</p> <p>しんじやがの そばろに</p> 	<p><b>13日(木)</b></p>   <p>だいずとこぎかなのいろどりごまからめ トマト</p>   <p>白ごはん</p> <p>すきやきに</p> 	<p><b>14日(金)</b></p>   <p>れいとうみかん</p>   <p>そばろッカレー ごはん</p> <p>けんちんじる</p> 
<p><b>17日(月)</b></p>   <p>あじフライ こまつなのソテー</p>   <p>白ごはん ふりかけ</p> <p>トマトスープに</p> 	<p><b>18日(火)</b></p>   <p>チーズとやさい のサラダ</p>   <p>バターロール</p> <p>スパゲティミートソース</p> 	<p><b>19日(水)</b></p>   <p>わふうハンバーグ ごふくいも</p>   <p>白ごはん</p> <p>とりやさいじる</p> 	<p><b>20日(木)</b></p>   <p>おじゃがの マヨネーズふうみ</p>  <p>ぶどうゼリー</p>   <p>わかめごはん</p> <p>かいせん ワンタンスープ</p> 	<p><b>21日(金)</b></p>   <p>とりにくのバーベキューソース きりほしだいこんのサラダ</p>   <p>白ごはん</p> <p>こめこの クリームスープ</p> 
<p><b>24日(月)</b></p>   <p>ぶたにくとピーマンの ちゅうかライス</p>  <p>とうふとあおなの スープ</p> 	<p><b>25日(火)</b></p>   <p>オムレツ ラタウイユ</p>   <p>白ごはん ふりかけ</p> <p>ポテトスープ</p> 	<p><b>26日(水)</b></p>   <p>さばのみそに ごまあえ</p>   <p>白ごはん</p> <p>かきたまじる</p> 	<p><b>27日(木)</b></p>   <p>あげきょうざ もやしナムル</p> <p>1人2ケ</p>   <p>白ごはん</p> <p>マーボーどうふ</p> 	<p><b>28日(金)</b></p>   <p>ハヤシライス</p>  <p>4しゅのまめのサラダ</p> 

## 今月の目標



# よく噛んで食べよう

