



# 6月もりつけ表



|  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
| <p><b>3日(月)</b></p>  <p>さばの にしよごはん</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>じゅうろっごごはん ごまお</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 ふくじんづけ</p>   <p>かみかみ 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 1人2尾 はしたてさんわかめのすのもの</p>   <p>白ごはん</p>  <p>しんじやがの そぼろに</p>     | <p><b>13日(木)</b></p>  <p>だいずとこざ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>れいとみかん</p>  <p>そぼろッコーり 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 ごふきいも</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>わかめごはん</p>  <p>ぶどうゼリー</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 ラタトゥイユ</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>あげぎょうザ もやしナムル</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しゆのまめのサラダ</p>    |

## 今月の目標



# よく噛んで食べよう

