



6月もいっつけ表



2日(月) 鯖の二色ごはん スタミナ豚汁 	3日(火) 鶏肉のバーベキューソース 切り干し大根のサラダ 白ごはん 米粉のクリームスープ 	4日(水) めぎすのから揚げ 豆腐チャンプルー 1人2ケ 白ごはん 新じゃがのそぼろに 	5日(木) タッカルビ かぼちゃプリン 白ごはん 水ぎょうざスープ 	6日(金) オムレツ ラタトゥイユ わかめごはん ポテトスープ
9日(月) 酢豚 白ごはん 春雨スープ 	10日(火) タルタルサラダ バターロール スパゲティミートソース 	11日(水) メンチカツ チーズポテト 十六穀ごはん 鶏肉の香味スープ ごましお 	12日(木) 鯖のみそ煮 きんぴらごぼう 白ごはん かきたま汁 	13日(金) チキン カレーライス かみかみ サラダ
16日(月) 冷しゃぶサラダ 白ごはん 豆腐みそ汁 	17日(火) ヨーグルト そぼろっこり ごはん かぼちゃの 塩こうじスープ 	18日(水) 大豆の彩りごまからめ トマト 白ごはん すき焼き煮 	19日(木) 橋立産わかめの 冷やし中華サラダ 白ごはん マーボーどうふ 	20日(金) ふくらぎの野菜あんか け ブロッコリーのごま和え 白ごはん 中華風 たまごスープ
23日(月) あじフライ 小松菜のソテー 白ごはん トマトスープ煮 	24日(火) 和風ハンバーグ ブロッコリーサラダ 白ごはん 橋立産わかめの みそ汁 	25日(水) ブルーベリー タルト 豚肉とピーマンの 中華ライス 豆腐と青菜のスープ 	26日(木) かき揚げ 糸昆布の炒め煮 白ごはん かやくうどん 	27日(金) ポーク ハヤシライス 4種の豆のサラダ
30日(月) いわしの梅煮 もやし炒め 白ごはん 鶏野菜汁 	今月の目標 よく噛んで 食べよう 		地元の「おいしい」を発見!! 加賀市の恵味DAY 加賀市でとれる食材が入った献立が 出る日です。加賀市には、田んぼや畑 だけでなく、海や山でとれる食材も たくさんあります。「加賀市の恵味DAY」 では、1年を通していろいろな 食材を紹介していきます。	