

# 令和 5年 6月度 やっとかめ献立表

雨にも負けず、風にも負けず、  
元気に過ごしましょう！



<p>雨にも負けず、風にも負けず、 元気に過ごしましょう！</p>			<p>1日(木) 豚バラ柳川風 もやしとハムサラダ 白菜としめじオイスター炒め 味噌汁・バナナ あんみつ</p>	<p>2日(金) チンジャオロース トマトと空心菜卵炒め 豆腐の中華煮 味噌汁・杏仁豆腐 カステラ</p>	<p>3日(土) 鮭フライ 鶏と絹さやの卵とじ キンピラ 人参飯・牛乳寒 プリン</p>
<p>5日(月) カレイの南蛮漬け 五目おから 法蓮草と舞茸ゴマ和え ワンタンスープ・りんご 抹茶蒸しパン</p>	<p>6日(火) ヒレカツ ジャガバタコーン 冬瓜煮 コンソメスープ・キウイ 珈琲ゼリー</p>	<p>7日(水) 鰯のパン粉焼 たらこスパ 肉じゃが 味噌汁・黄桃 アップルパイ</p>	<p>8日(木) おやつ作り 麻婆茄子 ゴーヤのおかか和え 青唐と竹輪炒め 中華スープ・オレンジ</p>	<p>9日(金) 牛肉と小松菜炒め モロヘイヤのぬた和え 切干大根 鶏団子スープ・みかん マシュマロきんとん</p>	<p>10日(土) 白身魚のムニエル ポテサラ 豆腐団子の野菜あんかけ クラムチャウダー・洋梨 フレンチトースト</p>
<p>12日(月) <b>誕生日会</b> 天婦羅盛合せ 茶碗蒸し 春雨サラダ 赤飯・吸い物・メロン ロールケーキ</p>	<p>13日(火) 鮭ムニエル 人参とアボカドサラダ 法蓮草と蓮根みぞれかけ ミネストローネ・ライチ バームクーヘン</p>	<p>14日(水) ピーマンの肉詰め マカロニサラダ キャベツと春雨炒め けんちん汁・オレンジ りんごゼリー</p>	<p>15日(木) 鶏のから揚げ オクラとゆで卵サラダ さつま芋のレモン煮 味噌汁・メロン 水ようかん</p>	<p>16日(金) 鰯の幽庵焼き 小松菜と南瓜煮 切昆布煮 豚汁・味飯・パイン みたらし団子</p>	<p>17日(土) 豚の生姜焼き 豆苗ともやし塩昆布和え 南瓜人参お揚げ煮 味噌汁・キウイ 甘納豆蒸しパン</p>
<p>19日(月) 鰯のヨーグルト焼 茄子の揚げ煮 玉葱と鶏肉ケチャップ炒め 味噌汁・りんご 水ようかん</p>	<p>20日(火) ぶり大根 五目ひじき きゃべつとじゃこ炒め 貝汁・黄桃 チョコバナナ蒸しパン</p>	<p>21日(水) やっとかめ喫茶 チャーハン 春雨サラダ 黒酢酢豚 中華スープ・マンゴー</p>	<p>22日(木) 鰯の竜田揚げ 五目おから 坦々茄子 しじみ汁・白桃 スイートポテト</p>	<p>23日(金) ちらし寿司 茶碗蒸し ブロッコリ豆腐あんかけ 豚汁・バナナ 抹茶牛乳餅</p>	<p>24日(土) 厚揚げ豚バラ巻き 豆腐と枝豆くず煮 海老とさつま芋甘辛炒め 味噌汁・オレンジ 大福</p>
<p>26日(月) 煮込みハンバーグ スパサラダ 大根の旨煮 コーンスープ・洋梨 黒糖水無月</p>	<p>27日(火) ゆで鶏の味噌掛け 高野とさつま揚げ煮 青菜炒め 味噌汁・みかん あん団子</p>	<p>28日(水) 赤魚の煮つけ 山芋とオクラおかか和え 鶏しゃぶニラだれ 冬瓜汁・杏仁豆腐 わらび餅</p>	<p>29日(木) ささ身の梅海苔揚げ 胡瓜のごま酢和え 筑前煮 吸物・ライチ 紫陽花ゼリー</p>	<p>30日(金) とろとろ卵のエビチリ 五目ひじき ヨーグルトサラダ コンソメスープ・すいか なごやん</p>	