

6月

もいっけ表



	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
<p>15 (月)</p> <p>(ツナ・ドレッシング) ビーンズ サラダ</p> <p>麦ごはん</p> <p>ハヤシ ルウ</p>	<p>16 (火)</p> <p>(たれ) ナムル</p> <p>鮭のごまマヨ ネーズ焼き</p> <p>チャーハン</p> <p>中華スープ</p>	<p>17 (水)</p> <p>(のり・だししょうゆ) 磯香あえ</p> <p>大根春巻き</p> <p>ごはん</p> <p>筑前煮</p>	<p>18 (木)</p> <p>(たれ) かんぴょうの あえ物</p> <p>豚肉の 塩こうじ焼き</p> <p>深川飯</p> <p>にら玉汁</p>	<p>19 (金)</p> <p>昆布の炒り煮 (ソース) キャベツ入り メンチカツ</p> <p>ごはん</p> <p>田舎汁</p>
<p>22 (月)</p> <p>いかとえび のチリ ソース煮</p> <p>揚げパン きなこ・ココア</p> <p>ワンタン スープ</p>	<p>23 (火)</p> <p>(たれ) 切り干し大根 のあえ物</p> <p>鶏肉の みそ漬け焼き</p> <p>ごはん</p> <p>肉じゃが</p>	<p>24 (水)</p> <p>(アーモンド・たれ) アーモンドあえ</p> <p>ソフトカレー の竜田揚げ</p> <p>かてめし</p> <p>豚汁</p>	<p>25 (木)</p> <p>(じゃこ・ドレッシング) 青菜と じゃこの サラダ</p> <p>福神漬け</p> <p>麦ごはん</p> <p>カレー</p>	<p>26 (金)</p> <p>(たれ) おかひじきの あえ物 (ソース) イカフライ</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん汁</p>
<p>29 (月)</p> <p>(ささみ・ドレッシング) パンパンジー サラダ</p> <p>メキシコ風 ピラフ</p> <p>ソース</p>	<p>30 (火)</p> <p>わかめと じゃこの 佃煮</p> <p>ごはん</p>	<p>(だししょうゆ) おひたし (ウスターソース) ゼリーフライ</p> <p>凍り豆腐の 煮物</p>		

今月の目標!

- 骨や歯を丈夫にしよう
- 骨や歯を丈夫にするために必要な食事を知ろう
 - *正しい手洗いなどの衛生的な習慣を身につけよう

