













日	月	火	水	木	金	土	
		1 ご飯・汁物 鮭のガーリックバター焼き 高野豆腐の煮物 春雨とハムの酢の物 香の物・フルーツ	2 ご飯・汁物 エビカツ 小松菜と厚揚げの煮物 もずく酢 香の物・フルーツ	3 御祝赤飯 ブリの照り焼 法蓮草の白和え 茶碗蒸し 香の物・フルーツ	4 御祝赤飯 ブリの照り焼 法蓮草の白和え 茶碗蒸し 香の物・フルーツ	5 御祝赤飯 赤魚の煮付け 里芋と人参の紅白煮 茶碗蒸し 香の物・フルーツ	
		行事予定		誕生会 		誕生会 	
6	7	8	9	10	11	12	
	ご飯・汁物 鯖の味噌煮 さつまいものレモン煮 キャベツの酢の物 香の物・フルーツ	ご飯・汁物 チャプチェ きのこだれの煮奴 きゅうりのナムル 香の物・フルーツ	ご飯・汁物 揚げだし豆腐 たけのことフキの土佐煮 キャベツのアンチョビ炒め 香の物・フルーツ	ご飯 クリームシチュー 金時の甘煮 きゅうりとオレンジの酢の物 香の物・フルーツ	五目御飯 汁物 茄子の煮びたし キャベツの青シソ和え 香の物・フルーツ	ご飯・汁物 野菜のかき揚げ ひじきの煮物 冷ややっこ 香の物・フルーツ	
行事予定							
13	14	15	16	17	18	19	
	ご飯・汁物 和風豆腐ハンバーグ 茄子のネギ炒め ブロッコリーのマヨ和え 香の物・フルーツ	ご飯・汁物 鶏ももとさつまいもの甘煮 青菜炒め じゃこおろし 香の物・フルーツ	ご飯・汁物 鮭の焼き漬け 鶏レバーと人参のしぐれ煮 法蓮草と舞茸の和え物 香の物・フルーツ	エビチラシ寿司 汁物 じゃがいもとツナの煮物 春雨サラダ 香の物・フルーツ	ご飯・汁物 豚しゃぶの胡麻ドレ和え 里芋の煮物 ブロッコリーのマヨ和え 香の物・フルーツ	 他人丼  汁物 南瓜のサラダ 小松菜と揚げの煮物 香の物・フルーツ	
行事予定						梅雨フェス 	
20	21 夏至	22	23	24	25	26	
	ご飯・汁物 肉じゃが ピーマンのおかか和え スクランブルエッグ 香の物・フルーツ	ご飯・汁物 赤魚のおろし煮 いんげんと竹輪のきんぴら 金時豆の甘煮 香の物・フルーツ	ポークカレーライス ポテトサラダ ブロッコリーのおかか和え 福神漬け フルーツ	ご飯・汁物 豚肉の生姜焼き がんもと大根の煮物 スパゲティサラダ 香の物・フルーツ	ご飯・汁物 白身魚のピカタ 大豆の五目煮 きゅうりの塩昆布和え 香の物・フルーツ	ご飯・汁物 豚肉と焼豆腐とネギの味噌煮 ツナサラダ 法蓮草の胡麻和え 香の物・フルーツ	
行事予定							
27	28	29	30	 今年は、区内のとある市民菜園を借りて野菜を育てています。 ピーマン、トマト、ブロッコリー、なす、さつまいも...などなど。 本当に収穫できるのか！？ ハラハラドキドキの畑となりそうですが、乞うご期待！ 			
	ご飯・汁物 イワシのフライ じゃがいもと玉ネギの煮物 オクラのおかか和え 香の物・フルーツ	ハヤシライス マカロニサラダ 隠元のソテー 香の物 フルーツ	ご飯・汁物 鶏肉の照り焼き 里芋と人参の煮物 法蓮草の胡麻和え 香の物・フルーツ				
行事予定							

※食材の都合によりメニューが変更になる場合があります。ご了承下さい。

引き続き、朝の検温、マスク着用のご協力を宜しくお願い致します。