



# 6月 月間献立表

日	曜日	メニュー (牛乳は毎日つきます)	アレルギー表示項目
1	月	ごはん・チキンカツ (1食ソース付)・キャベツペペロン・金平・青菜と大根のポン酢和え・パイン缶	麦・卵・乳
2	火	麦わかめご飯・チキン南蛮 (1食外カブス付)・ごまさば焼き・白菜と椎茸のお浸し・さつま芋サラダ・まめと昆布	麦・卵
3	水	ごはん・牛焼肉・いわし磯辺フライ・野菜カレー炒め・かにかまサラダ・プルーン	麦・卵・カニ
4	木	雑穀米・ごぼう入りハンバーグ (1食ケチャップ付)・イカの中華炒め・切干大根煮・れんこんドレ和え・さつまいもスティック	麦・卵
5	金	ごはん・南瓜ひき肉フライ・ポークチャップ・花形さつま・いわしつみれ (いか入り)・海藻サラダ・おさかなそぼろ	麦・卵・乳
8	月	ごはん・あじの梅しそフライ・ホイコーロー・がめ煮・カリプロサラダ・鉄っ子ひじき	麦・卵
9	火	ごまわかめご飯・和風ハンバーグ (きのこおろしソース)・桜エビと豚肉炒め・じゃこ入り小松菜ソテー・ヨーグルト	乳・エビ・カニ
10	水	ごはん・ぎょうざメンチ・タッカルビ・ウインナーとじゃが芋ソテー・コールスローサラダ・りんご缶	麦・卵・乳
11	木	★★☀️夏ランチ☀️★★	麦・乳
12	金	麦ごはん・牛肉ペッパー炒め・魚のつけ焼き・チンゲン菜ソテー・切干大根サラダ・かつおふりかけ	麦
15	月	★★🍛カレーDAY🍛★★	麦・卵・乳
16	火	ごま麦ご飯・まぐろメンチカツ・牛肉とほうれん草のオイスター炒め・五目ひじき・レーズン入りポテトサラダ・チーズ	麦・卵・乳
17	水	ごはん・チキンピカタ風 (1食ケチャップ付)・ロールキャベツ・パプリカソテー・じゃこ入りごまドレサラダ・大豆ふりかけ	麦・卵・乳 エビ・カニ
18	木	★★🌸アジアの料理～韓国編～★★	麦・卵・乳
19	金	♪🎵お楽しみランチ🎵★★	麦・卵・乳
22	月	ごはん・ピーマン肉詰めフライ・豚のみそ炒め・枝豆がんもとこんにゃく煮・ひじきサラダ・玉子焼き	麦・卵
23	火	21穀米・さば塩焼き・肉じゃが・水炊き煮・わかめと大根の梅ドレ和え・抹茶わらび餅	麦
24	水	ごはん・2種のささみフライ・スタミナ炒め・野菜揚げボールと高野豆腐煮・おさつサラダ・ミニゼリー (2ケ)	麦・卵・エビ
25	木	★★🇨🇳アジアの料理～中国編～🇨🇳★★	麦・卵・カニ
26	金	麦ごはん・白身魚天 (1食おろしつゆ付)・牛肉しぐれ煮・チャンプルー・さっぱりサラダ・ミニフィッシュ	麦
29	月	★★😊おこさまランチDAY❤️★★	麦・卵・乳
30	火	麦ごはん・塩麴仕立てのチキンカツ・豚キムチ・根菜みそ煮・納豆・手巻きのみ	麦・エビ

※イベントランチの詳細については、PECOFREEや2週間メニュー表に記載します。

★食材の調達等の理由で、メニューが変わることがあります。  
★2週間メニュー表にて、再度メニューをご確認ください。  
(アレルギーについては、変更しません。)