



# 献立表

ぷらうらんど  
kouminkan たの  
2026年6月

	月	火	水	木	金
	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日
昼	ごはん 魚のかば焼き カボチャのサラダ みそ汁 デザート	ごはん ラーメン ささみのサラダ デザート	ごはん 魚の西京焼き ポテトサラダ みそ汁 デザート	ごはん 鶏の唐揚げ もやしときゅうりの酢の物 みそ汁 デザート	エビピラフ 切り干し大根のサラダ カレースープ デザート
	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日
昼	ごはん ササミのレモン焼き 小松菜の炒め物 みそ汁 デザート	ごはん お好み焼き 中華和え みそ汁 デザート	ごはん 手毬しゅうまい みかんサラダ みそ汁 デザート	ごはん 肉じゃがコロケ 春雨のサラダ みそ汁 デザート	ごはん 麻婆豆腐 小魚のサラダ みそ汁 デザート
	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日
昼	ごはん きつねうどん 野菜のかき揚げ デザート	ごはん ローストチキン ポテト 春雨スープ デザート	ごはん チキンカツ 白菜のサラダ みそ汁 デザート	ごはん ハヤシライス 小夏のサラダ デザート	ごはん 魚の曙焼き カボチャのそぼろ煮 みそ汁 デザート
	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日
昼	ごはん 魚のフライ マカロニサラダ みそ汁 デザート	ごはん 焼きそば 白和え みそ汁 デザート	ごはん 鶏肉のみそ焼き かみかみサラダ そうめん汁 デザート	牛丼 大根のサラダ みそ汁 デザート	ごはん ミートスパゲティ フルーツサラダ コンソメスープ デザート
	6月29日	6月30日			
昼	夏野菜のカレー コールスローサラダ デザート	ごはん ハンバーグ リンゴのサラダ みそ汁 デザート			