



6月もりつけ表



1日(月) すふた 白ごはん すいぎょうざ スープ	2日(火) ハムとたまごの サラダ マスカットゼリー 白ごはん トマトスープに	3日(水) あじフライ もやしいため ゆかりごはん とうにゅう たんたんスープ	4日(木) れいしabuサラダ 白ごはん みそちゃんこ うどん	5日(金) ポークハヤシライス ツナとごぼうの サラダ	
8日(月) てりやきハンバーグ きりぼしだいこんのサラダ 白ごはん さわにわん	加賀市の 恵味 DAY きびなご 1人2コ きびなごのサクサクあげ きゅうりとひじきのごまずあえ 白ごはん しんじゃがの そばろに	10日(水) おやこどん トマト あげじゃがと だいずのごまからめ	11日(木) ひやしちゅうか サラダ 白ごはん マーボーどうふ	12日(金) ドライカレー こめこの クリームスープ	
15日(月) かきあげ きりぼしだいこんのいためもの 白ごはん すきやきに	16日(火) タルタルサラダ ミルクロール スパゲティ ミートソース	17日(水) チキン ラタトゥイユ ヨーグルト わかめごはん ポテトスープ	18日(木) いわしのおかか マイルどきんびら 白ごはん スタミナ とんじる	19日(金) れいとうみかん そばろ ごはん	
22日(月) チーズ とりにくのおこうじつたあ こまつなあえ 白ごはん はしたてさんわかめ のかきたまじる	シュウマイ 1人2コ シュウマイ はるさめのナムル 白ごはん とうにゅうプリン	24日(水) さばの にしきごはん かぼちゃだんご のいりどじろ	25日(木) ふくらぎのこうみあげ ブロッコリーとすだれふのごまあえ 白ごはん さつまじる	26日(金) チキン カレーライス かみかみ ふくじんづけあえ	
29日(月) メンチカツ ジャーマンポテト 白ごはん たまごほうれんそう のスープ	30日(火) ブルーベリータルト ふたにくとやさいの オイスターいためどん はしたてさんわかめ のチコレギサラダ	地元の「おいしい」を発見!! 加賀市の恵味DAY 加賀市でとれる食材が入った献立が 出る日です。加賀市には、田んぼや畑 だけでなく、海や山でとれる食材も たくさんあります。「加賀市の恵味DAY」 では、1年を通していろいろな 食材を紹介していきます。			今月は きゅうり

よくかんで
食べよう

「よくかむ」ことで得られる効果

