

# 2023年

# 6月



| 日  | 月                                  | 火   | 水   | 木                                      | 金  | 土  |
|----|------------------------------------|---|---|--|--|----|
| 28 | 29                                 | 30  | 31  | 1<br>おにぎり弁当<br>炒り豆腐<br>フロッコリーとじゃがいもサラダ | 2<br>ビビンバ弁当<br>切り干し大根<br>豆腐とコーンのポール揚げ      | 3  |
| 4  | 5<br>ふりかけご飯弁当<br>里芋のゴマ煮<br>マカロニサラダ | 6<br>じゃごはん弁当<br>厚揚げのそぼろ煮<br>茹で野菜          | 7<br>焼きそば弁当<br>ミニおにぎり<br>フライ                  | 8<br>混ぜご飯弁当<br>白和え<br>さつまいもの天ぷら        | 9<br>ザンタレ弁当<br>モヤシのナムル<br>漬物               | 10 |
| 11 | 12<br>野菜炒め弁当<br>ポテトサラダ             | 13<br>豆腐千りソース弁当<br>キャベツのおかか和え             | 14<br>麦ごはん弁当<br>肉豆腐<br>ピーマンのきんぴら              | 15<br>ザンギバーガー弁当<br>ポテトフライ              | 16<br>中華弁当<br>(餃子・シューマイ)<br>ナムル            | 17 |
| 18 | 19<br>マーボー豆腐弁当<br>枝豆               | 20<br>エビピラフ弁当<br>かぼちゃのごまマヨ和え              | 21<br>ソースカツ丼弁当<br>大根サラダ<br>こんにゃく煮             | 22<br>スパゲティミートソース弁当<br>きゅうりの酢の物<br>チーズ | 23<br>ハンバーグ弁当<br>ほうれん草とコーンの和え物<br>ちくわの磯部揚げ | 24 |
| 25 | 26<br>コロケ弁当<br>マリネ                 | 27<br>ポテトのチーズ焼き弁当<br>ミネストローネ<br>ドレッシングサラダ | 28<br>千キン竜田揚げ弁当<br>きんぴらごぼう<br>ちくわマヨ炒め(青のりソース) | 29<br>ドライカレー弁当<br>オクラ梅和え<br>ゆで卵        | 30<br>ささみチーズ揚げ弁当                           | 1  |