

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
朝	ハムソテー	スペイン風オムレツ	豚バラ白菜	豚肉と長ねぎの塩炒め	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ	豚肉の卵とじ
夕	中華丼	蒸し鶏のネギ塩だれ	タラの揚げ煮	とんかつ	チンジャオロース	冷やしうどん
	8	9	10	11	12	13
朝	プレーンオムレツ	肉豆腐	ミートボールの トマト煮	鶏むね肉のピカタ	里芋と豚肉の土佐煮	ふんわり天とほうれん草 の胡麻和え
夕	チキンソテー	竜田揚げ	豚焼き肉	油淋鶏	木須肉 (ムースーロー)	ポークカレー
	15	16	17	18	19	20
朝	竹輪の磯辺揚げ 厚焼き玉子	蒸し焼売と温野菜	白身魚の竜田揚げ	筑前煮	プレーンオムレツ	ほうれん草と ウイナー炒め
夕	鮭の塩焼き	チキンの照り焼き タルタルソース	豚肉と野菜の中華炒め	和風ハンバーグ	焼き餃子 チャーハン	冷やし中華
	22	23	24	25	26	27
朝	豚肉と茄子の さっぱり炒め	肉団子と温野菜	水餃子	バンバンジー	ハムソテー	スクランブルエッグ
夕	親子丼	豚肉の生姜焼き	八宝菜	ミックスフライ	麻婆豆腐	チキンカレー
	29	30	7月1日	2	3	4
朝	かぼちゃと挽肉の旨煮	ベーコンエッグ	ポークチャップ	鶏むね肉のピカタ	揚げ焼売のみぞれかけ	小松菜と玉ねぎの 肉炒め
夕	白身魚フライ	豚焼き肉	チキンソテー	肉団子の甘酢あん	チキンのトマト煮	冷やし中華