



～ひだまり食堂メニュー予定～

比嘉正子地域貢献事業研修センター

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|--|---|---|----|
| | | | 1 ご飯 みそ汁 赤魚の煮つけ 添え野菜 白菜のゴマ酢和え | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 ご飯 みそ汁 鶏肉のポン酢唐揚げ お浸し | 7  | 8 パン コンソメスープ ピザ風チキン ツナサラダ メロン | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 ご飯 みそ汁 鶏肉の香草焼き もずくの酢の物 スイカ | 14 しろくまヨガ | 15 | 16  | 17 ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き 枝豆 レンコンのきんぴら | 18 |
| 19 | 20 枝豆ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き 胡瓜としらすの酢の物 | 21 | 22 | 23 海の日 | 24 スポーツの日 | 25 |
| 26 | 27 ご飯 みそ汁 牛肉の甘辛炒め そうめんサラダ | 28 しろくまヨガ | 29 | 30 ご飯 コンソメスープ タンドリー風チキン ジャーマンポテト メロン | 31  | |