



～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	2 	3	4	5 ご飯 みそ汁 赤魚の煮つけ 炊き合わせ メロン	6 牛肉丼ぶり 酢の物 みそ汁	7 
8	9	10 七夕ご飯 キラコロサラダ 天の川スープ	11	12 しろくまヨガ ご飯 みそ汁 じゃがいもオムレツ おかか和え	13	14
15	16 	17 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 パイナップル	18	19	20 ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き 枝豆 レンコンのきんぴら	21
22	23 ご飯 みそ汁 鶏肉の香草焼き もずくの酢の物 パイナップル	24 	25	26 しろくまヨガ	27 パン トマトスープ 白身魚の タルタルソースかけ 粉ふき芋 温野菜	28
29	30 ご飯 わかめスープ 厚揚げの中華炒め キャベツの塩昆布和え	31				