

	令和2年 6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)	6月7日(日)	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)
朝	御飯 里芋のそぼろ煮 キャベツの胡麻醬油和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 田舎煮 小松菜のワサビ和え 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーとキャベツの炒め物 オクラのおかか和え 味噌汁 牛乳	御飯 鶏ひき肉と野菜の卵とじ カリフラワーの和風和え うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 炒り豆腐 大根の甘酢和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ツナとかぶの煮物 青梗菜の磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 つみれの煮物 もやしの生姜和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ベーコンとポテトのコンソメ煮 カリフラワーの柚子風味和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	蟹雑炊 卵の花 小松菜の辛子和え 牛乳	御飯 白菜ソテー 茄子の和風和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺんと野菜の煮物 もやしのゆかり和え たいみそ 味噌汁 牛乳
昼	御飯 家常豆腐 胡瓜の酢の物 漬物 中華スープ	御飯 鯨のかば焼き風 金平ポテト 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 ナムル 中華スープ	御飯 豚にら炒め ブロッコリーの青しそ和え 味噌汁	☆季節食☆ 	御飯 肉じゃが 隠元サラダ 漬物 味噌汁	御飯 サーモンフライ さつま芋サラダ 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉と茄子の炒め物 大根の青しそ炒め 漬物 味噌汁	肉うどん だし巻き卵 大豆サラダ	◎セレクト食◎ A:鶏肉の胡麻マヨ焼き B:鯨の胡麻マヨ焼き ほうれん草と蒲鉾のおかか和え 漬物 味噌汁	御飯 カレイのムニエル マカロニサラダ 漬物 コンソメスープ
夕	御飯 鶏肉のトマト煮 もやしサラダ 漬物 パインコンポート	御飯 豚肉と春雨の旨煮 ごぼうサラダ 漬物 リンゴコンポート	御飯 鰯の照り焼き 冬瓜の信田煮 漬物 黄桃コンポート	御飯 鱈のネギみそ焼き ひじきの煮物 漬物 みかんコンポート	御飯 鶏肉の幽庵焼き 根菜の炒め煮 漬物 マンゴーコンポート	御飯 エビと野菜の卵焼き キャベツの生姜醬油和え 漬物 洋梨コンポート	御飯 鶏もものこってり煮 変わり冷奴 漬物 フルーツカクテル	御飯 鯨の南部焼 南瓜のいとこ煮 漬物 みかんコンポート	御飯 ロールキャベツ ブロッコリーの炒め物 漬物 マンゴーコンポート	御飯 鯨の梅しそ焼き じゃが芋のそぼろ煮 漬物 リンゴコンポート	御飯 ぎせい豆腐 ひじきサラダ 漬物 フルーツカクテル
	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21日(日)	6月22日(月)
朝	御飯 スクランブルエッグ オクラのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉と根菜の煮物 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪と青菜の煮浸し 里芋のすり胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉と白菜のクリーム煮 もやしサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 野菜炒め ブロッコリーのボン酢和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豆腐チャンプル 青梗菜のワサビ和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーと野菜のコンソメ煮 隠元のオーロラ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 さんまのかば焼き オクラの柚子風味和え うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 ハムと小松菜の炒め物 もやしの生姜和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪とかぶの煮物 キャベツのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 卵の花 白菜のおかか和え 牛乳
昼	御飯 豚肉と野菜の塩だれ炒め 隠元サラダ 漬物 味噌汁	御飯 カスタードロールパン ミネストローネ ブロッコリーのサラダ ジャム パインコンポート	御飯 カレーライス 大根サラダ 漬物 コンソメスープ	御飯 鯨の山椒焼き 南瓜サラダ 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の香味ソースがけ 茄子のみそ炒め 漬物 漬汁	御飯 サバのトマト煮 キャベツのサラダ 漬物 コンソメスープ	御飯 チャーハン 焼売 春雨の中華和え 中華スープ	御飯 鶏肉の照り焼き エビと冬瓜のトロミ煮 漬物 味噌汁	御飯 ホキの野菜あんかけ 里芋の煮物 漬物 味噌汁	☆お楽しみ献立☆ 	御飯 冷やしそば 茄子の生姜炒め 大根サラダ
夕	御飯 ホキの南蛮漬け風 かぶの煮物 漬物 白桃コンポート	御飯 和風キノコハンバーグ さつま芋の煮物 漬物 人参ゼリー	御飯 千草焼き ゼンマイの煮物 漬物 黄桃コンポート	御飯 豆腐ステーキの蟹あんがけ カリフラワーのカレーソテー 漬物 リンゴコンポート	御飯 白身魚のパン粉焼き 大根サラダ 漬物 フルーツカクテル	御飯 豚肉のスタミナ炒め もやしの和風和え 漬物 白桃コンポート	御飯 鰯のみりん醬油焼き 白菜の塩昆布和え 漬物 洋梨コンポート	御飯 コロケ マカロニサラダ 漬物 オレンジ	御飯 豚肉と茄子の香味炒め ほうれん草のお浸し 漬物 黄桃コンポート	御飯 カレイの柚庵焼き 切り干し大根の煮物 漬物 パインコンポート	御飯 鶏肉の旨焼き 大豆サラダ 漬物 フルーツカクテル
	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)	管理栄養士からのコメント		
朝	御飯 ツナと青菜のソテー オクラのボン酢和え うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子と野菜の煮物 カリフラワーのしそ風味和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り豆腐 隠元の胡麻醬油和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ハムとポテトのケチャップ煮 大根の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪と冬瓜の煮物 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーとかぶの洋風煮 もやしの胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 さんまのかば焼き オクラの青しそ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 エビつみれの煮物 カリフラワーのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	食中毒が不安な時期になりますが、おいしく栄養のあるものを食べて、元気に過ごしたいものです。家庭で気をつけていただきたいポイントをいくつかご紹介致します。		
昼	御飯 豚肉とキャベツのオイスター炒め ブロッコリーのサラダ 漬物 味噌汁	御飯 鯨のみそ焼き フキの煮物 漬物 漬汁	御飯 鶏肉の唐揚げ コールスローサラダ 漬物 味噌汁	☆イベント食☆ あじさい寿司 肉詰め稲荷の煮物 ほうれん草のお浸し 漬物 漬汁	御飯 肉団子の酢豚風 青梗菜の中華和え 漬物 中華スープ	御飯 鶏肉のカレー醬油焼き 春雨のシルバーサラダ 漬物 味噌汁	御飯 食パン グリーンサラダ ビーフシチュー ジャム 黄桃コンポート	御飯 白身魚のチリソースがけ ビーフン炒め 漬物 中華スープ	●食品・賞味期限は必ず確認。冷却効果を下げたまま冷蔵庫は詰めすぎに注意しましょう。		
夕	御飯 ホキの野菜蒸し ポテトサラダ 漬物 洋梨コンポート	御飯 ベーコンとポテトの洋風卵焼き 菜の花ソテー 漬物 パインコンポート	御飯 鯨の煮つけ ごぼうサラダ 漬物 白桃コンポート	御飯 鶏つくね 白菜の和風マヨ和え 漬物 リンゴコンポート	御飯 鯨の山椒焼き 南瓜サラダ 漬物 マンゴーコンポート	御飯 鱈のミモザ焼き キャベツの塩昆布和え 漬物 みかんコンポート	御飯 ほっけのみりん醬油焼き 冬瓜の煮物 漬物 人参ゼリー	御飯 豚肉の生姜焼き 胡瓜の酢の物 漬物 パインコンポート	●清潔に・・・ふきん、まな板等は清潔に。熱湯をかけたり、煮沸すると消毒効果があります。調理の前には、必ず手を洗いましょう。		

※メニューは変更になる場合がございます。予めご了承下さい