

	6/1 土	6/2 日	6/3 月	6/4 火	6/5 水	6/6 木	6/7 金	6/8 土	6/9 日	6/10 月	6/11 火
朝	御飯 治部煮 青菜のピーナッツ和え 野沢菜漬け 味噌汁	御飯 かにシウマイの中華煮 もやしの酢の物 ふりかけ 味噌汁	御飯 キャベツの 豚そぼろ炒め オクラの おかか和え たいみそ 味噌汁	御飯 豆腐の卵とし煮 小松菜と 桜えびの和え物 しば漬 味噌汁	御飯 はんぺんの煮物 もずくと長芋の酢の物 ふりかけ 味噌汁	しらす雑炊 カニ卵炒め 大根の胡麻酢和え きゅうり漬 牛乳	御飯 小松菜とナスの炒め煮 甘酢和え 千切りたくあん 味噌汁	御飯 大根のそぼろ煮 カリフラワーの おかか和え ふりかけ 味噌汁	御飯 厚揚げの炒り煮 小松菜の和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 ビーフン炒め ブロッコリーの 辛子マヨ和え たかな漬 味噌汁	御飯 ひじきの煮物 大豆のごま酢和え しば漬 味噌汁
昼	御飯 スタミナ炒め オクラのなめ茸和え きゅうり漬 玉子スープ	御飯 鶏肉と野菜の炒め煮 春雨サラダ 刻みつぼ漬 味噌汁	御飯 赤魚の治部煮 かぼちゃのいとこ煮 きゅうり漬 味噌汁	すったて(冷や汁うどん) じゃが芋となすの カレー煮込み フルーツヨーグルト	御飯 サバの照り焼き ポテトサラダ 刻みつぼ漬 味噌汁	トマトたっぷりハヤシライ ス 花野菜サラダ パイン缶 コンソメスープ	ロールパン スペイン風オムレツ マカロニサラダ イチゴジャム コーンクリームスープ	御飯 サワラの香り煮 きゅうりとわかめの らっきょう和え りんご缶 ごま豚スープ	御飯 白身魚の揚げおろし煮 チンゲン菜炒め しば漬 味噌汁	御飯 鮭の照り焼き 小松菜と冬瓜の炒め煮 千切りたくあん 味噌汁	ちらし寿司 クリーム煮 いちごムース すまし汁
夕	御飯 あさりの五目煮 味噌じゃが ぶどうムース 漬物	御飯 五目卵のあんかけ 里芋のごま味噌煮 納豆 桜だいこん	御飯 肉豆腐 チンゲン菜の 中華和え 昆布佃煮 バナナ	御飯 タラのマヨネーズ焼き 青菜と薩摩揚げの さつと炒め おろし酢和え りんご缶	御飯 豚肉ソテー 玉ねぎソース あぶ玉とし煮 桜だいこん もも缶	御飯 肉詰め煮 ごぼうとひじきの 炒め煮 白菜漬け みかん缶詰	御飯 白身魚の南部焼き かぼちゃと牛肉の バター醤油 野沢菜漬 フルーツミックス	御飯 擬製豆腐 金平ごぼう たかな漬 洋ナシ	御飯 千草焼き キャベツの ピーナッツ和え パイン缶 桜だいこん	御飯 三色しんじょの揚げ物 天つゆ チンゲン菜の胡麻和え 豆甘煮 洋ナシ	御飯 厚揚げのピリ辛あんか け じゃが芋の煮物 野沢菜漬 もも缶
	6/12 水	6/13 木	6/14 金	6/15 土	6/16 日	6/17 月	6/18 火	6/19 水	6/20 木	6/21 金	6/22 土
朝	御飯 春雨の五目炒め 甘酢和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 がんもの煮物 塩昆布和え きゅうり漬 味噌汁	御飯 厚揚げの中華炒め とろろ芋 ふりかけ 味噌汁	御飯 魚肉ソーセージ炒め じゃが芋の青じそ和え きゅうり漬 味噌汁	御飯 ほうれん草と 卵の炒め物 ナムル のりの佃煮 味噌汁	御飯 豆腐のくず煮 ブロッコリーの マヨネーズ和え 梅びしお 味噌汁	御飯 切り干し大根炒り煮 大豆のごま酢和え たかな漬 味噌汁	御飯 鶏肉のオイスター炒め キャベツのおかか和え 青しその実漬 味噌汁	御飯 もやしとひき肉の炒め物 なめたけおろし きゅうり漬 牛乳 味噌汁	御飯 目玉焼き ひじきの煮物 たいみそ 味噌汁	御飯 ロールキャベツ 厚焼き卵 青しその実漬 味噌汁
昼	御飯 鶏肉と玉ねぎの バターしょうゆ炒め シーザーサラダ 桜だいこん 味噌汁 ん	御飯 牛皿 チンゲン菜の煮浸し フルーツヨーグルト すまし汁	黒糖パン チキンのトマト煮 野菜サラダ ママレード コンソメスープ	御飯 麻婆豆腐 ところてんの酢の物 もも缶 すまし汁	枝豆ご飯 豚しゃぶ アサリの炒り豆腐 メロン すまし汁	衣笠井 ごま酢和え りんご缶 味噌汁	御飯 コロッケ 白和えサラダ きゅうり漬 のっぺい汁	ポークカレーライス 香の物 野菜サラダ コンソメスープ	御飯 赤魚の煮付け キャベツと卵の炒め物 刻みつぼ漬 味噌汁	いりこ菜めし すずきの バターソースがけ なすと京風がんもの煮物 紫陽花ゼリー 卵とトマトのすまし汁	御飯 水餃子の野菜あんかけ ジャーマンポテト 桜だいこん 豚汁
夕	御飯 ホッケの塩焼き 根菜の煮物 オクラのおかか和え うぐいす豆	御飯 サバの漬け焼き 南瓜のそぼろ煮 しば漬 りんご缶	御飯 鯛つみれ煮 ツナとほうれん草の 塩麹炒め 冬瓜の酢の物 バナナ	御飯 鶏肉のさつぱり煮 大根の金平 パインムース 刻みつぼ漬	御飯 タラの銀あんかけ 大豆の味噌金平 千切りたくあん 洋ナシ	御飯 豚肉と春雨の中華炒め さつま芋のレモン煮 千切りたくあん ヨーグルトいちごソース	御飯 鮭の竜田焼き 南瓜の煮ころがし 野沢菜漬 みかん缶詰	御飯 信田煮 春雨サラダ 豆甘煮 ヨーグルト和え	御飯 鶏肉の山椒焼き 金平ごぼう 桜だいこん もも缶	御飯 回鍋肉 胡麻酢和え きゅうり漬 パイン缶	御飯 豚肉と白菜煮 菜の花の塩麹炒め 千切りたくあん 洋ナシ
	6/23 日	6/24 月	6/25 火	6/26 水	6/27 木	6/28 金	6/29 土	6/30 日	栄養メモ		
朝	御飯 鯛つみれ煮 ちくわと野菜の 胡麻和え ふりかけ 味噌汁	御飯 肉団子の甘辛煮 おくらの酢の物 きゅうり漬 味噌汁	御飯 アジ塩焼き キャベツの生姜和え ふりかけ 味噌汁	御飯 ひじきと根菜の炒め煮 モロヘイヤの塩昆布和え たいみそ 味噌汁	御飯 野菜炒め ほうれん草のお浸し 刻みつぼ漬 味噌汁	卵雑炊 豆腐ハンバーグ しらすおろし きゅうり漬 牛乳	御飯 大根のそぼろ煮 卵豆腐 ふりかけ 味噌汁	御飯 冬瓜と鶏肉の煮物 モロヘイヤのツナ和え のりの佃煮 味噌汁	6月栄養メモ 気温も湿度も上昇し、食中毒が発生しやすい季節です。ご家庭で気を付けて頂きたいポイントをご紹介します。 ①つけない…生野菜類と生肉や魚は離す。まな板は別にするか熱湯消毒。賞味期限は必ず確認。菜箸は分ける。 ②増やさない…消費期限は必ず確認し、買ったものはすぐ冷蔵庫へ。冷却効果が下がるので詰めすぎには注意。 ③やっつける…肉や魚介類は中心までよく過熱する。ふきん、まな板や包丁は清潔に。肉・魚・卵等で使用したあとは洗剤でよく洗い、熱湯をかけたり煮沸をして消毒。 ☆作業前後には十分な手洗いを。 ☆食中毒菌やノロウイルスが食品に付着しても腐敗と異なり、味・色・においが変わらないのでご注意ください。		
昼	御飯 鯖の塩焼き葱だれかけ ほうれん草サラダ しば漬 味噌汁	味噌ラーメン 餃子 杏仁豆腐	御飯 ハンバーグミートソース カキ油炒め たかな漬 チンゲン菜のスープ	御飯 タラのカレームニエル マカロニサラダ きゅうり漬 あさりのチャウダー	御飯 柔らかヒレカツ 大豆サラダ 昆布佃煮 味噌汁	レーズンロール ポトフ グリーンサラダ フルーツヨーグルト あんずジャム	御飯 松風焼 蒸し鶏と 小松菜の和え物 しば漬 わかめスープ	御飯 八宝菜 中華和え 野沢菜漬 ワタンスープ			
夕	御飯 焼き肉 もやし中華和え 冷奴 りんご缶	御飯 鮭と千切り 野菜のおろしソース ひじきとじゃが芋煮 うぐいす豆 桜だいこん	御飯 鶏肉マスタード焼き じゃが芋の胡麻和え 納豆 べつたら漬	御飯 伏見卵 青菜と桜エビの和え物 野沢菜漬 もも缶	御飯 かれいの煮付け 南瓜のそぼろ煮 しば漬 バナナ	御飯 ミートボール(ナポリタン) 青菜となるとの炒め物 かぶの胡麻酢和え 千切りたくあん	御飯 キャベツと 豚肉の味噌炒め きゅうりの酢の物 うぐいす豆 ヨーグルト和え	御飯 鯖のパインソース ぜんまいの田舎風炒め 春菊の胡麻和え みかん缶詰			