

		6月1日(水)	6月2日(木)	6月3日(金)	6月4日(土)	6月5日(日)	
朝		ご飯 みそ汁 豆腐チャンプル ちんげん菜の和風和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さんまの蒲焼 白菜の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 ブロッコリーサラダ たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 野菜の卵とじ 青菜のサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ポテトのコンソメ煮 玉ねぎときのこのわさび和え うめびしお 牛乳	
昼		ご飯 みそ汁 揚げ魚のステーキソース カリフラワーの辛子マヨ和え 漬物	<b>ハヤシライス</b> コンソメスープ ごぼうサラダ 漬物	<b>☆季節食☆</b> そら豆ご飯 清汁 カジキのバジルソース 冬瓜の蟹あん 梅ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の南蛮炒め 茄子のピリ辛煮 漬物	ご飯 中華スープ 鶏肉のねぎだれかけ パンソース 漬物	
夕		ご飯 肉じゃが マリネ風サラダ 漬物 パインのコンポート	ご飯 鱈のクリームソースかけ いんげんのごま和え 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 鶏肉の袖庵焼き わかめともやしの土佐酢あえ 漬物 リンゴのコンポート	ご飯 カレイの照り焼き あげと小松菜のソテー 漬物 パナナ	ご飯 プリの生姜焼き 大根サラダ 漬物 人参ゼリー	
		6月6日(月)	6月7日(火)	6月8日(水)	6月9日(木)	6月10日(金)	
朝	ご飯 みそ汁 竹輪と野菜の炒め煮 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ ほうれん草の磯あえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げと青菜の煮浸し オクラの和風和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージのソテー いんげんのゆず和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 かぶのそぼろ煮 里芋のすりごま和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉団子のクリーム煮 もやしのお浸し たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 生揚げの煮物 カリフラワーのサラダ ふりかけ 牛乳
昼	<b>カスタードパン</b> クラムチャウダー ミモザサラダ 洋梨のコンポート	ご飯 みそ汁 白身魚と茄子の揚げだし ごぼうの山椒炒め 漬物	<b>☆セレクト食☆</b> A:ハンバーグマトソース B:さわらのトマトソース ひじきサラダ パンプキンスープ	<b>◎郷土料理◎</b> <b>～北海道～</b> <b>どさんこ汁</b> 桜えびのお蒸入り卵焼き 白菜のゆかり和え 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉とピーマン炒め 揚げとさつま芋の煮物 漬物	ご飯 みそ汁 豆腐の肉味噌かけ 小松菜のしらす和え 漬物	ご飯 みそ汁 たらと春雨の中華あんかけ 大根のごま酢和え 漬物
夕	ご飯 筑前煮 きゅうりとわかめの和風和え 漬物 フルーツカクテル	ご飯 マーボー春雨 変わり冷奴 漬物 みかんのコンポート	ご飯 鶏肉の味噌漬焼き 冬瓜の煮物 漬物 白桃のコンポート	ご飯 鶏もものこつり煮 れんこんサラダ 漬物 フルーチェ	ご飯 カレイの煮付け 野菜の生姜マヨ和え 漬物 キウイ	ご飯 ひき肉とポテトのパン粉焼き ザーサイとキャベツの和え物 漬物 パインのコンポート	ご飯 タンドリーチキン マカロニサラダ 漬物 黄桃のコンポート
		6月13日(月)	6月14日(火)	6月15日(水)	6月16日(木)	6月17日(金)	
朝	ご飯 みそ汁 ツナと野菜の洋風煮 ほうれん草の胡麻和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 挽肉と白菜のソテー オクラの和風あえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 人参のポン酢あえ たいみそ 牛乳	<b>しらす雑炊</b> えびつみれの煮物 もやしのしそ和え 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪と冬瓜の煮物 菜の花の辛子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ウインナーと野菜のクリーム煮 カリフラワーサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 カニカマと豆腐のトロトロ煮 ちんげん菜のわさび和え うめびしお 牛乳
昼	ご飯 中華スープ かに玉 シルバーサラダ 漬物	<b>～井巡り～</b> <b>牛丼</b> みそ汁 ポテトサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 鶏の治部煮 なすの香味炒め 漬物	<b>肉そば</b> 冬瓜の吉野煮 小松菜の袖香和え 漬物	ご飯 ミルクスープ サーモンフライ 大根サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 アジの蒲焼風 里芋のサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉の塩だれ炒め 春雨の中華あえ 漬物
夕	ご飯 鶏肉と大豆の柔らか煮 切干大根の和え物 漬物 みかんのコンポート	ご飯 サワラの漬焼き れんこんの土佐煮 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 サバの竜田揚げ きんぴらごぼう 漬物 パインのコンポート	ご飯 チキンスターキBBQ風ソース ピーファンのサラダ 漬物 人参ゼリー	ご飯 厚揚げの味噌煮 いんげんのおかか和え 漬物 白桃のコンポート	ご飯 鶏肉の七味焼き キャベツの塩昆布和え 漬物 フルーチェ	<b>カレーライス</b> 大根サラダ 漬物 パナナ
		6月20日(月)	6月21日(火)	6月22日(水)	6月23日(木)	6月24日(金)	
朝	ご飯 みそ汁 さんまの蒲焼 キャベツのお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐の旨煮 ほうれん草のわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 卵と野菜の中華炒め オクラのポン酢あえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの煮物 カリフラワーのドレ和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 チキンボールの洋風煮 小松菜のゆずマヨ和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げの煮物 もやしと胡瓜の和え物 ふりかけ 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 鶏肉の唐揚げ れんこんの梅おかか和え 漬物	<b>食パン</b> ジャム ミネストローネ グリーンサラダ フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 さわらのみりん醤油焼き 根菜煮 漬物	ご飯 パンプキンスープ 和風きのこハンバーグ マカロニのバジルソテー 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉と豆腐のカレー風味煮 のり塩ポテト 漬物	<b>◎郷土料理◎</b> <b>～愛媛県～</b> <b>ぼっかけ</b> 茄子の和風和え 清汁 漬物	<b>～お楽しみ献立～</b> <b>ピビンパ</b> 春巻き 温泉卵 わかめスープ マンゴープリン
夕	ご飯 ぎせい豆腐 じゃが芋の煮物 漬物 リンゴのコンポート	ご飯 親子煮 人参しりしり 漬物 オレンジ	ご飯 豚肉の焼肉風 ごぼうサラダ 漬物 パインのコンポート	ご飯 ホキの野菜あんかけ ひじきの煮物 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 あじのハーブパン粉焼き 大豆サラダ 漬物 人参ゼリー	ご飯 プリの梅しそ焼き 南瓜のいとこ煮 漬物 白桃のコンポート	ご飯 鶏肉のトマト煮 いんげんの和風サラダ 漬物 洋梨のコンポート
		6月27日(月)	6月28日(火)	6月29日(水)	6月30日(木)	管理栄養士からのコメント	
朝	ご飯 みそ汁 しいり豆腐 テンゲン菜の胡麻和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 田舎煮 いんげんの和え物 たいみそ 牛乳	<b>きのこ雑炊</b> 鯛つみれの煮物 オクラのおかか和え 牛乳	ご飯 みそ汁 ツナと野菜の炒め物 ブロッコリーのためぎあえ ふりかけ 牛乳	<b>ポイントをいくつかご紹介致します。</b> <b>●食品・賞味期限は必ず確認。冷却効果を下げちゃうので、冷蔵庫等は詰めすぎに注意しましょう。</b> <b>●調理・生煮えや生焼きでなく、中まで十分に加熱しましょう。</b> <b>●清潔に・・・ふきん、まな板等は清潔に。熱湯をかけた後、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。</b> <b>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、お元気に過ごしてください。</b>		
昼	ご飯 コーンスープ ホキのマスタード焼き キャロットサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 ハムカツ ごぼうの甘辛炒め 漬物	<b>冷やし中華</b> えび焼売 杏仁豆腐	ご飯 みそ汁 鶏肉の甘酢炒め パンプキンサラダ 漬物			
夕	ご飯 豚肉と大根煮 わかめとカニカマの酢の物 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 鶏肉のハニーケチャップ焼き 菜の花と卵のサラダ 漬物 白桃のコンポート	ご飯 挽肉の五目煮 ひじきの炒め煮 漬物 みかんのコンポート	ご飯 スパニッシュオムレツ 豆苗とれんこんのサラダ 漬物 洋梨のコンポート			

\*都合により献立を変更することがあります。