

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