

		6月				6月1日(土)	6月2日(日)
朝						管理栄養士からのコメント 食中毒が不安な時期になります。 予防のポイント ●食品・賞味期限は必ず確認。冷却効果を下げてしまうので、冷蔵庫等は詰めすぎに注意しましょう。 ●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。 ●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。	
昼			●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。			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。	
夕							
		6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6月8日(土)
朝	ご飯 みそ汁 卵の花 青梗菜の柚子和え ふりかけ 牛乳	<b>きのご雑炊</b> さつま揚げと野菜の炒め煮 ポテトサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージと野菜のクリーム煮 オクラと湯葉の和え物 たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 おつゆ乾卵と同じ いんげんの胡麻和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの煮物 とうろろ芋 ふりかけ 牛乳	<b>さつま芋粥</b> えびつみれの煮物 しらすおろし 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 小松菜のお浸し うめびしお 牛乳
昼	<b>食パン</b> ジャム クラムチャウダー ポパイサラダ マンゴーのコンポート	ご飯 みそ汁 鶏肉の香味炒め ブロッコリーのためき和え 漬物	ご飯 みそ汁 ほきの山賊焼き風 さつま芋の胡麻煮 漬物	ご飯 みそ汁 肉豆腐 はくさいの塩だれ和え 漬物	<b>☆季節食☆</b> そら豆ご飯 清汁 梅ゼリー 鮭の季節野菜ソースかけ 冬瓜の蟹あん	ご飯 コンスープ 鶏肉のBBQソース キャロットサラダ 漬物	ご飯 中華スープ 八宝菜 春雨サラダ 漬物
夕	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 金平ごぼう 漬物 パインのコンポート	ご飯 たらのミモザ焼き もやしの和え物 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 車麩と鶏肉の煮物 菜の花の和風ツナマヨ和え 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 ハンバーグのねぎマヨ焼き 里芋の山椒煮 漬物 オレンジ	ご飯 挽肉の五目蒸し がんもの煮物 漬物 白桃のコンポート	ご飯 カレイの煮つけ 竹輪とキャベツのぬた和え 漬物 フルーツカクテル	ご飯 鶏肉と大豆の煮物 切干大根のごま酢和え 漬物 人参ゼリー
		6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)
朝	ご飯 みそ汁 ベーコンと冬瓜のコンソメ煮 オクラと湯葉の和え物 ふりかけ 牛乳	<b>かに雑炊</b> いわしの梅煮 キャベツの浅漬け 牛乳	ご飯 みそ汁 スクラブルエッグ 青梗菜のわさび和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉だんごの煮物 とうろろ芋 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 かにかまと野菜のソテー 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 田舎煮 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳	<b>やさい雑炊</b> じゃがいものそぼろ煮 カリフラワーのゆかり和え 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 豚肉の柳川風 わかめの和え物 漬物	<b>◎郷土料理◎</b> <b>～福島県～</b> <b>けんちんうどん</b> 茄子のおかか和え りんごのムース	<b>★セレクト食★</b> <b>A. 鶏肉のピザ風焼き</b> <b>B. さわらのピザ風焼き</b> カリフラワーのサラダ 漬物 カレークリームスープ	<b>ハヤシライス</b> コンソメスープ マリネ風サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎだれかけ 竹輪と蓮根の炒め 漬物	ご飯 コンソメスープ ソーセージと野菜の洋風卵焼き ツナとほうれん草のサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉と野菜の生姜炒め かぶの含め煮 漬物
夕	ご飯 鶏肉のはちみつ醤油焼き さつま芋のレモン煮 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 鯖の竜田揚げ 南瓜サラダ 漬物 キウイ	ご飯 ぎせい豆腐 大根と大葉の和え物 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 あじの和風ムニエル 菜の花の辛子あえ 漬物 人参ゼリー	ご飯 ロールキャベツのトマト煮 いんげんのサラダ 漬物 パインのコンポート	ご飯 きれいの胡麻マヨ焼き 白菜の甘酢和え 漬物 リンゴのコンポート	ご飯 鶏肉のオーロラ焼き マカロニのフレンチサラダ 漬物 みかんのコンポート
		6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)
朝	ご飯 みそ汁 ツナと野菜の炒め なめ草おろし たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの煮物 ポテトサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 もやしのおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 オクラと湯葉の和え物 うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 ハムとほうれん草のソテー とうろろ芋 ふりかけ 牛乳	<b>しらす雑炊</b> ウインナーと野菜のクリーム煮 小松菜のお浸し 牛乳	ご飯 みそ汁 卵の花 キャベツのしそ和え ふりかけ 牛乳
昼	<b>ゆかりご飯</b> みそ汁 豆腐ステーキの蟹あん ひじきの炒り煮 漬物	ご飯 かぼちゃスープ ほきのバジルオイル焼き 花野菜サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉の焼き浸し 茄子のポン酢和え 漬物	ご飯 みそ汁 鰹のチリソース ビーフンの中華和え 漬物	<b>カスタードロール</b> ブラウンシチュー ミモザサラダ 黄桃のコンポート	ご飯 清汁 白身魚の胡麻味噌焼き 白菜の山椒炒め 漬物	<b>～お楽しみ献立～</b> <b>タコライス☆沖繩☆</b> <b>コンソメスープ</b> えびとブロッコリーの胡麻ドレッシング マンゴーのコンポート
夕	ご飯 ぶりのカレー醤油焼き 里芋の和風マヨ和え 漬物 フルーツカクテル	ご飯 チンジャオロースー風 やみつきキャベツ 漬物 パインのコンポート	ご飯 お魚バーグの七味焼き 豚ばら大根 漬物 白桃のコンポート	ご飯 鶏肉の唐揚げ 青梗菜の柚子和え 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 鶏肉の和風マスタード焼き ごぼうピリ辛炒め 漬物 リンゴのコンポート	ご飯 手作り中華つくね さつま芋の甘煮 漬物 人参ゼリー	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き ニラともやしの生姜炒め 漬物 オレンジ
		6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)
朝	ご飯 みそ汁 ベーコンと野菜のソテー 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 あさりと野菜の生姜煮 いんげんの胡麻和え ふりかけ 牛乳	<b>中華雑炊</b> いわし味付け 青菜のきのこ和え 牛乳	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 カリフラワーのサラダ たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 えびつみれの煮物 しらすおろし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんと野菜煮 とうろろ芋 ふりかけ 牛乳	<b>きのご雑炊</b> 肉だんごのクリーム煮 小松菜のお浸し 牛乳
昼	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 れんこんの梅おかか和え 漬物	ご飯 ミルクスープ 鶏肉のマーマレード焼き 大豆サラダ 漬物	<b>冷やし中華</b> かにしゅうまい ブロッコリーサラダ	ご飯 みそ汁 <b>とんかつ</b> ほうれん草の煮浸し 漬物	ご飯 みそ汁 肉じゃが ひじきサラダ 漬物	<b>～丹波里～</b> <b>プルコギ丼</b> みそ汁 ごぼうサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 松風焼き 桜えびと白菜の中華和え 漬物
夕	ご飯 鶏肉と白滝の炒め物 南瓜の含め煮 漬物 白桃のコンポート	ご飯 豚肉とピーマンのオイスター炒め 車麩の煮物 漬物 みかんのコンポート	<b>カレーライス</b> 大根のサラダ 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 アジの蒲焼き風 野菜炒め 漬物 フルーチェ	ご飯 鶏肉の塩昆布マヨソース 青梗菜の柚子風味和え 漬物 パナナ	ご飯 豚肉と白菜の味噌炒め 切干大根の胡麻和え 漬物 パインのコンポート	ご飯 たらのはちみつケチャップ焼き ポテトサラダ 漬物 白桃のコンポート

\*都合により献立を変更することがあります。