

	6/1 日	6/2 月	6/3 火	6/4 水	6/5 木	6/6 金	6/7 土	6/8 日	6/9 月	6/10 火	6/11 水
朝	御飯 ひじきの煮物 味噌汁 大豆のごま酢和え ふりかけ	御飯 ハムと野菜の炒め 味噌汁 青菜の胡麻和え 梅びしお	御飯 小松菜のさっと煮 味噌汁 厚焼き卵 ふりかけ	御飯 ぜんまいの田舎風炒め 味噌汁 青菜と桜エビの和え物 のりの佃煮	御飯 豚肉とふきの炒め物 味噌汁 なすの 生姜醤油 あみ佃煮	御飯 鮭の塩焼き 味噌汁 いんげんの胡麻和え ふりかけ	御飯 白菜の煮物 味噌汁 厚焼き卵 梅干し	御飯 厚揚げの煮物 味噌汁 とろろ芋 昆布佃煮	御飯 卵と野菜の炒め物 味噌汁 かぶの梅肉和え ふりかけ	御飯 青ひらす西京焼き 味噌汁 チンゲン菜の和え物 梅びしお 牛乳	御飯 治部煮 味噌汁 キャベツと チーズの和え物 ふりかけ
昼	御飯 肉団子の酢豚風 卵のスープ レタスの中華サラダ 赤かぶ漬け	チャーシュー丼 里芋煮 すまし汁 かぶの浅漬け	御飯 白身魚のムニエル コンソメスープ アスパラサラダ きゅうり漬け	御飯 焼き肉 わかめスープ ちんげん菜のさっと煮 しば漬	御飯 金目鯛の酢味噌かけ すまし汁 ぜんまいの煮物 桜だいこん	黒糖パン ハンバーグデミソース コンソメスープ グリーンサラダ あんずジャム	きつねうどん 筑前煮 ヨーグルト和え	御飯 鶏肉のもろみ焼き すまし汁 なすの生姜醤油 赤かぶ漬け	御飯 蒸し魚の葱あん 豚汁 きゅうりの酢の物 しば漬	御飯 たらの柳川風 味噌汁 山芋のなめ茸和え 千切りたくあん	御飯 鶏肉マスタード焼き コンソメスープ 野菜サラダ 赤かぶ漬け
夕	御飯 太刀魚の香草焼き 切り干し大根炒り煮 青しその実漬 ヨーグルト和え	御飯 さんまの塩焼き 白和え モロヘイヤのお浸し 果物	御飯 つくねの小判焼き 海藻サラダ じゃが芋の 煮っころがし みかん缶詰	御飯 鯖の味噌煮 れんこんの金平 野沢菜漬け ブイ・クレスゼリー	御飯 蒸し鶏ごまだれ 炒り豆腐 千切りたくあん 桃のムース	御飯 豚肉の生姜焼き チンゲン菜の和え物 豆甘煮 きゅうり漬	御飯 メバルの煮付け 納豆 さつま芋のレモン煮 野沢菜漬け	御飯 伏見卵 金平ごぼう 刻みつぼ漬け フルーツヨーグルト	御飯 鶏肉のさっぱり煮 きのこの炒め物 桜だいこん りんごゼリー	御飯 揚げ出し豆腐 かぼちゃの洋風ごま煮 青しその実漬 フルーツ和え	御飯 変わり肉じゃが 春菊のくるみ和え 漬物 オレンジ
	6/12 木	6/13 金	6/14 土	6/15 日	6/16 月	6/17 火	6/18 水	6/19 木	6/20 金	6/21 土	6/22 日
朝	御飯 肉団子の甘辛煮 味噌汁 モロヘイヤのお浸し のりの佃煮	御飯 里芋のそぼろ煮 味噌汁 かぶの梅肉和え ふりかけ	御飯 ほうれん草と卵の炒 め物 味噌汁 もやしのナムル たいみそ 牛乳	御飯 一口がんもの煮物 味噌汁 ほうれん草の卵炒め あみ佃煮	御飯 ちくわ煮物 味噌汁 青菜のごまマヨ和え 千切りたくあん	御飯 豚肉とふきの炒め物 味噌汁 なすの生姜醤油 ふりかけ	御飯 かにかま炒め 味噌汁 なめたけおろし ふりかけ 牛乳	御飯 豚肉もやし炒め 味噌汁 モロヘイヤのツナ和え のりの佃煮	雑炊 さわら西京焼き 牛乳 青菜の 磯部和え 梅びしお	御飯 さつま揚げの甘辛煮 味噌汁 白菜のゆず和え 昆布佃煮	御飯 ふきと豚肉の炒め物 味噌汁 キャベツと チーズの和え物 ふりかけ
昼	御飯 八宝菜 ワンタンスープ 中華和え 刻みつぼ漬け	食パン かぼちゃコロケ ポタージュスープ シーザーサラダ ママ レード	枝豆ご飯 天ぷら盛り合わせ すまし汁 冷やしなすの青じそ ソース メロンムース	御飯 さんまの塩焼き 味噌汁 青菜と桜エビの和え物 しば漬	御飯 ポークソテー おろしソース 味噌汁 野菜サラダ きゅうり漬け	御飯 むつの照り焼き すまし汁 大豆入り炒り鶏 青しその実漬	御飯 鶏ごぼうご飯 牛肉とじゃが芋 の炒め煮 すまし汁 豆腐のサラダ なつみかん	御飯 あんかけ焼きそば 大根サラダ 中華スープ フルーツ和え	ロールパン オムレツのデミソース コンソメスープ 野菜サラダ あんずジャム	御飯 スタミナ炒め コンソメスープ オクラのかにかま和え きゅうり漬け・赤	御飯 かれいの煮付け 味噌汁 小松菜と冬瓜の炒め煮 フルーツカクテル
夕	ゆかりご飯 あじの生姜煮 ひじきの煮物 豆甘煮 果物	御飯 肉詰め煮 ピーマンとじゃこの炒 め物 もずく酢 りんご缶	御飯 ホキの銀あんかけ 大根の煮物 千切りたくあん 果物	御飯 干草焼き キャベツのピーナッツ 和え 三色豆 桜だいこん	御飯 白身魚の南部焼き 大根の金平 赤かぶ漬け もも缶	御飯 回鍋肉 春雨の炒め煮 フルーツヨーグルト 野沢菜漬け	御飯 目卵のあんかけ ぜんまいの田舎風炒め 漬物 果物	御飯 麻婆豆腐 シュウマイ チンゲン菜の 胡麻和え ブイ・クレスゼリー	御飯 鯖の味噌煮 かぼちゃのいとこ煮 納豆 みかん缶詰	御飯 海老の五目煮 マカロニサラダ 杏仁豆腐 奈良漬	御飯 三色しんじょの揚げ物 天つゆ 豆甘煮 もも缶
	6/23 月	6/24 火	6/25 水	6/26 木	6/27 金	6/28 土	6/29 日	6/30 月	栄養メモ		
朝	御飯 ほうれん草と 卵の炒め物 味噌汁 かぶの梅肉和え たいみそ 牛乳	御飯 切り干し大根炒り煮 味噌汁 小松菜の和え物 ふりかけ	御飯 かぶと海老の煮込み 味噌汁 もやしのナムル 梅干し	御飯 ひじきの煮物 味噌汁 小松菜の和え物 あみ佃煮	御飯 キャベツの味噌炒め 味噌汁 大豆のごま酢和え ふりかけ	御飯 厚揚げの中華炒め 味噌汁 ちくわと野菜 の和え物 ふりかけ	御飯 炊き合わせ 味噌汁 なめたけおろし 昆布佃煮 牛乳	御飯 ふきの炒り煮 味噌汁 青菜の ピーナッツ和え ふりかけ	6月栄養メモ 梅雨から夏を乗りきる。元気食材 うっとうしい雨が続き梅雨時は、食欲が落ちたり、お 腹をこわしたり体調を崩しがちです。これからの時期 に積極的にとりたいたい食材を紹介します。 (疲労回復) お酢に含まれる酢酸やクエン酸には、疲労回復効果 があるだけでなく、食中毒の菌の増殖を抑える働き があります。梅雨から夏にかけてお酢を上手に使いま しょう。 (整腸作用) ムチンという納豆に含まれる水溶性食物繊維やオリゴ 糖は善玉菌を増やし腸内環境を整え、免疫力を高めて くれます。疲労回復に役立つビタミンB1も豊富な ので疲れを感じたら納豆を是非お取下さい		
昼	御飯 白身魚のホイル焼き 豚汁 キャベツのサラダ しば漬	御飯 えびカツ 味噌汁 きゅうりとわかめ のらっきょう和え 桜だいこん	夏野菜カレー コンビネーションサラダ コンソメスープ 香の物	御飯 豚肉の生姜焼き 味噌汁 チンゲン菜のさっと煮 うぐいす豆	食パン 鮭のマスタード焼き 海老チャウダー アスパラサラダ イチゴジャム	御飯 タラの塩麹漬け焼き 味噌汁 ほうれん草サラダ 刻みつぼ漬け	御飯 酢鶏 ワンタンスープ チンゲン菜の和え物 奈良漬	御飯 メバルの煮付け すまし汁 大根の金平 きゅうり漬・青			
夕	御飯 すき焼き 菜の花の辛し和え きゅうり漬 洋ナシ	御飯 松風焼 じゃが芋の 青じそ和え 納豆 千切りたくあん	御飯 赤魚の煮つけ ほうれん草の 胡麻風味炒め 酢味噌和え フルーツヨーグルト	御飯 たらの黄金焼き ごぼうのそぼろ煮 漬物 みかん缶詰	御飯 かつの揚げ煮 冬瓜の酢の物 野沢菜漬け パイン缶	ゆかりご飯 牛肉の生姜炒め なすのごま和え 冷奴 りんごゼリー	御飯 干草焼き 納豆 しば漬 りんご煮	御飯 肉豆腐 さつま芋のレモン煮 もずく酢 刻みつぼ漬け			