

	平成26年 6月1日(日)	6月2日(月)	6月3日(火)	6月4日(水)	6月5日(木)	6月6日(金)	6月7日(土)	6月8日(日)	6月9日(月)	6月10日(火)	6月11日(水)
朝	ご飯 鯛つみれの煮物 キャベツのゆず和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 出し巻き卵 いんげんと挽肉の炒め物 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 鶏肉のコンソメ煮 グリーンサラダ うめびしお 味噌汁・牛乳	ご飯 厚揚げの炒め物 かぶのゆかり和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	雑炊 豚肉と野菜のソテー カリフラワーのしそ風味和え たいみそ 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ オクラのなめ茸和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 白菜のトロトロ煮 ブロッコリーのお浸し ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜の煮浸し 納豆 のり佃煮 味噌汁・牛乳	ご飯 オムレツ ミネストローネ 漬物 味噌汁・牛乳	ご飯 肉詰めいなりの含め煮 青菜のしめじ和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 ツナ炒り卵 しらすおろし ふりかけ 味噌汁・牛乳
	ご飯 太刀魚の味噌焼き 桜海老と白菜のソテー 漬物 味噌汁	ご飯 鶏の衣焼 ごぼうのサラダ 胡瓜漬(赤) 味噌汁	ご飯 ギョーザの野菜あんかけ 春雨サラダ 漬物(ザーサイ) 中華スープ	ご飯 焼きさば 南瓜の煮物 千切沢庵 味噌汁	☆季節食☆ 	ご飯 かじまぐろのボン酢おろし 冬瓜の葛煮 漬物 パンプキンスープ	ご飯 冷やし豚しゃぶ 茄子のピリ辛煮 漬物 味噌汁	ご飯 肉団子の黒酢あん ほうれん草の胡桃和え 漬物 クリームポタージュ	ご飯 ほっけの深味干し 炒り鶏 漬物 春雨スープ	ご飯 食パン 白身魚のフライ シェフサラダ ジャム コンソメスープ	◎セレクト◎ A:鶏のマヨネーズ焼き B:かれのマスタード焼き パンプキンサラダ コンソメスープ
	ご飯 豚肉のチーズ焼き じゃが芋のそぼろ煮 コンポート(パイ) 野沢菜漬	ご飯 鮭の和風ムニエル ペーコンと小松菜のソテー 黄桃のコンポート 漬物	ご飯 豆腐のふわふわ卵とじ煮 ひじき煮 杏仁豆腐 大根の浅漬け	ご飯 鶏のもろみ焼き 海藻サラダ キウイ 漬物(	ご飯 たららのバター醤油焼き あざりと大根の炒め物 フルーチェ(みかん) 昆布佃煮	ご飯 煮こみハンバーグ 海老と野菜のマリネ オレンジ 漬物	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き ごぼうと水菜のサラダ 人参ゼリー 白菜の浅漬け	ご飯 赤魚の有馬焼き きざみ昆布の炒り煮 バナナ 漬物	ご飯 豚肉とゴーヤの炒め物 キャベツの中華サラダ みかんのコンポート 漬物	ご飯 肉豆腐 温野菜 黄桃のコンポート 漬物	ご飯 鯡の梅しそ焼き 揚げだし豆腐 フルーチェ(ぶどう) 漬物
	6月12日(木)	6月13日(金)	6月14日(土)	6月15日(日)	6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)	6月21日(土)	6月22日(日)
朝	ご飯 野菜炒め 豆とほうれん草のサラダ ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 五目卵焼き 小松菜の和え物 ゆずみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 つみれ煮 いんげんの柚子風味 ふりかけ 味噌汁・牛乳	雑炊 まぐろフレーク煮 青菜の煮浸し 漬物 牛乳	ご飯 アジの塩焼き ちんげん菜のきのこ和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 炒り卵 ほうれん草ソテー ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 キャベツの炒め物 納豆 うめびしお 味噌汁・牛乳	ご飯 五目豆 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 京がんもの煮物 オクラのおかか和え ゆずみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 卵とじ 茄子の生姜和え たい味噌 味噌汁・牛乳	雑炊 和風チャンプル なめ茸おろし 漬物 牛乳
	ご飯 麦ご飯 鮭の塩焼き とろろ芋 漬物 味噌汁	ご飯 生野菜サラダ 福神漬 コンソメスープ クリームポタージュ	ご飯 スタミナ炒め もやしのナムル 漬物 漬汁	ご飯 鯖の味噌煮 海老とそら豆の炒め物 カリフラワーの梅風味 漬物 漬汁	ご飯 冷やし蕎麦 鶏肉と野菜のオイスター炒め 春雨サラダ 漬物 コンソメスープ	ご飯 たららのポテト焼き ブロッコリーサラダ 漬物 味噌汁	ご飯 ポークステーキ 冬瓜のつや煮 漬物 味噌汁	ご飯 鮭の香味焼き 青菜のごまよごし 赤しその実漬 漬汁	ご飯 赤魚の粕漬け焼き 根菜の煮物 漬物 味噌汁	☆お楽しみ献立☆ 	
	ご飯 鶏肉の南蛮漬け 白滝と木耳の炒り煮 キウイ 漬物	ご飯 豆腐とえびの旨煮 大根のしそ風味 人参ゼリー 漬物	ご飯 たららの野菜蒸し さき身と胡瓜の土佐酢和え オレンジ 漬物	ご飯 手作りつくね ピーナッツ和え 洋梨コンポート 漬物	ご飯 豚肉の辛子味噌焼き きざみ昆布の煮物 バナナ うぐいす豆	ご飯 カレーのおろし煮 ピリ辛白滝 人参ゼリー 漬物	ご飯 和風マーボー茄子 白和え フルーツカクテル 大根の浅漬け	ご飯 鯖の山椒焼き じゃが芋のそぼろ煮 キウイ 漬物	ご飯 肉野菜炒め 餃子 フルーチェ(りんご) 漬物	ご飯 鶏肉の治部煮 わかめの酢の物 パイコンポート 昆布佃煮	ご飯 鶏肉と大豆の柔らか煮 野菜のマリネ 白桃のコンポート 漬物
	6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)	6月28日(土)	6月29日(日)	6月30日(月)	管理栄養士からのコメント		
朝	ご飯 鯛つみれの煮物 ブロッコリーのお浸し ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜炒め物 うの花 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 厚焼き卵 豆ヘルシーサラダ ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 肉団子と野菜の煮物 キャベツのしそ実和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ごはん さんまの蒲焼 青菜といいたけのお浸し ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 ウインナーポテト ツナサラダ のり佃煮 味噌汁・牛乳	ご飯 はんぺんと青菜の煮浸し 納豆 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 五目ひじき ペーコンとキャベツのソテー ふりかけ 味噌汁・牛乳	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、元気に過ごしたいものです。家庭で気をつけていただきたいポイントをいくつかご紹介致します。		
	ご飯 コロッケ 夏野菜サラダ 漬物 コンソメスープ	ご飯 カレイの梅煮 南瓜のそぼろあんかけ 野沢菜漬 豚汁	ご飯 蒸鶏の香味ソースかけ ブロッコリーとしめじのソテー 漬物 味噌汁	ご飯 鯖の生姜焼き オクラの土佐煮 漬物 漬汁	ご飯 豚肉の四川風炒め さつまいもの甘煮 春雨スープ 漬物	ご飯 ほうれん草のクルミ和え 杏仁豆腐 漬物	ご飯 赤魚の煮付け 大根サラダ 漬物 味噌汁	ご飯 胚芽ロール ミートローフ 花野菜のタルタルソース ジャム コンソメスープ	●食品・賞味期限は必ず確認。冷却効果を下げたまま冷蔵庫は詰めすぎに注意しましょう。		
	ご飯 たららの薬味蒸し さき身と豆苗の胡麻和え バナナ 漬物	ご飯 牛肉の韓国風 ナムル 冷奴 フルーチェ(メロン) 漬物	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 冷奴 黄桃のコンポート 漬物	ご飯 自家製ひりょうず 酢味噌和え パイコンポート 漬物	ごはん 千草焼き 昆布の煮物 キウイ 漬物	ご飯 白身魚のピカタ とろふチャンプル フルーツカクテル 漬物	ご飯 豚肉のトマトソース じゃが芋のまさご和え 人参のコンポート 漬物	ご飯 鮭の立田焼 ちんげん菜の和風あん オレンジ うぐいす豆	●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。 	

※メニューは変更になる場合がございます。予めご了承下さい