

	平成27年 6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)	6月7日(日)	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)
朝	ご飯 麸とツナの煮物 小松菜の和え物 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 五目卵焼き カリフラワーのゆず風味 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 鶏肉のコンソメ煮 ちんげんさいの煮浸し うめびしお 味噌汁・牛乳	ご飯 厚揚げの炒め物 ほうれん草ソテー ふりかけ 味噌汁・牛乳	雑炊 豚肉と野菜のソテー キャベツの浅漬け風 ふりかけ 牛乳	ご飯 さんまの蒲焼 いんげんのしそ風味和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 白菜のトロトロ煮 もやしと胡瓜の酢の物 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 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 オムレツ 豆とほうれん草のサラダ 刻み胡瓜漬け 味噌汁・牛乳	雑炊 ツナフレーク煮 大根の梅しそ風味 漬物 牛乳	ご飯 ちくわの煮浸し しらすおろし ふりかけ 味噌汁・牛乳
昼	ご飯 豚のもろみ焼き オクラのお浸し 漬物 味噌汁	夏野菜キーマカレー 胡瓜とハムのマリネ らっきょう漬け コンソメスープ	ご飯 ギョーザの野菜あんかけ パンPKンサラダ 漬物 春雨スープ	キャロット食パン たらのポテト焼き シーザーサラダ いちごジャム コンソメスープ	☆季節食☆ 	ご飯 かじきのオニオンソース ブロッコリーとしめじのソテー 漬物 パンPKンスープ	ご飯 豚肉の四川風炒め 大根サラダ 漬物 味噌汁	ご飯 肉団子の黒酢あん ごぼうのサラダ 漬物 クリームポタージュ	麦ご飯 鮭の塩焼き とろろ芋 漬物 味噌汁	◎セレクト◎ A:エビチリ B:パンバンジー 白菜のソテー コンソメスープ	ご飯 鶏のマヨネーズ焼き 春雨サラダ 漬物 味噌汁
夕	和風鯖ハンバーグ 海藻サラダ りんごのコンポート 野沢菜漬	赤魚の有馬焼き 茄子のピリ辛炒め 人参ゼリー 漬物	豆腐のふわふわ卵とじ煮 ひじき煮 白桃のコンポート 桜大根	鶏肉のカレー風味焼き ごぼうと水菜のサラダ フルーチェ(みかん) 漬物	カレイのおろし煮 あざりと大根の炒め物 キウイ 昆布佃煮	鶏の衣焼 胡瓜の土佐酢和え 洋梨のコンポート 漬物	ホキのバター醤油焼き じゃが芋のそぼろ煮 バナナ 漬物	たらの薬味蒸し ベーコンと小松菜のソテー 人参ゼリー 漬物	豚肉とゴーヤの炒め物 キャベツの中華サラダ 温野菜 みかんのコンポート 漬物	肉豆腐 温野菜 フルーチェ(ぶどう) 漬物	鮭の梅しそ焼き ヘルシー豆サラダ 黄桃のコンポート 漬物
6月12日(金) 6月13日(土) 6月14日(日) 6月15日(月) 6月16日(火) 6月17日(水) 6月18日(木) 6月19日(金) 6月20日(土) 6月21日(日) 6月22日(月)											
朝	ご飯 ミネストローネ キャベツソテー ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 和風チャンプル オクラのなめ茸和え 味噌汁・牛乳	ご飯 つみれ煮 いんげんと挽肉の炒め物 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 アジの塩焼き 納豆 ふりかけ 味噌汁・牛乳	雑炊 五目豆 キャベツのピーナツ和え ゆずみそ 牛乳	ご飯 ツナ炒り卵 もやしサラダ ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 ポトフ風 ブロッコリーのお浸し ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 京がんもの煮物 かぶのこんぶ和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 はんぺんの煮浸し オクラのおかか和え たい味噌 味噌汁・牛乳	ご飯 肉詰めいなりの含め煮 ちんげん菜の和風あえ ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 ウインナーポテト ホウレン草の胡桃和え ふりかけ 味噌汁・牛乳
昼	三色丼 ちんげん菜の胡麻和え 赤しその実漬 わかめスープ	ご飯 かじきまぐろのボン酢おろし 冬瓜と豚の煮物 漬物 味噌汁	ご飯 スタミナ炒め もやしのナムル 漬物 味噌汁	ご飯 白身魚のピカタ 白菜のお浸し 漬物 味噌汁	冷やし中華 ほうれん草としらすの炒め物 なめたけ冷奴	ミルクロール カレーコロッケ 夏野菜サラダ アンズジャム パンPKンスープ	ご飯 鶏肉と野菜のオイスター炒め 三色なます ザーサイ 味噌汁	ご飯 ポークステーキ カリフラワーのクリーム煮 漬物 コンソメスープ	ご飯 鮭の和風ムニエル 青菜のごまよごし 漬物 漬汁	ご飯 豆腐とえびの旨煮 シュウマイ 漬物 かき玉汁	日本 味めぐりの旅 すったて(うどん) "埼玉県" 
夕	ご飯 鶏肉の南蛮漬け 白滝と木耳の炒り煮 パインのコンポート 漬物	煮こみハンバーグ 海老と野菜のマリネ 牛乳寒天 漬物	カレイの西京焼 さき身と豆苗の胡麻和え オレンジ 漬物	自家製ひょうず さき身と豆苗の胡麻和え 洋梨のコンポート 漬物	豚肉のトマトソース じゃが芋のまさご和え マンゴーのコンポート 桜大根	たらの野菜蒸し レバーの煮付け バナナ 漬物	和風マーボー茄子 白和え 人参ゼリー 漬物	鯖の山椒焼き ピリ辛白滝 オレンジ 漬物	肉野菜炒め さつま芋の煮物 フルーチェ(りんご) 漬物	鶏肉と大豆の柔らか煮 わかめの酢の物 フルーツカクテル しそ昆布佃煮	白身魚の甘酢煎 揚げだし豆腐 パインコンポート 漬物
6月23日(火) 6月24日(水) 6月25日(木) 6月26日(金) 6月27日(土) 6月28日(日) 6月29日(月) 6月30日(火)											
朝	ご飯 ちくわの煮物 うの花 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜炒め物 納豆 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 厚焼き卵 大根の胡麻風味サラダ のり佃煮 味噌汁・牛乳	ご飯 肉団子と野菜の煮物 キャベツのしその実和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ごはん 鶏とかぶの煮物 小松菜のお浸し うめびしお 牛乳	雑炊 魚肉ソーセージの炒め物 なめ茸おろし ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 卵とじ 胡瓜の酢の物 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 五目ひじき ベ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、おいしい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。 ●食品・消費期限は必ず確認。冷却効果を下げたので冷蔵庫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う。		
昼	ご飯 ミックスフライ ブロッコリーサラダ 漬物 クリームポタージュ	ご飯 カレイの梅煮 南瓜のそぼろあんかけ 漬物 味噌汁	ご飯 蒸鶏の香味ソースかけ 海老とそら豆の炒め物 白菜の浅漬け 味噌汁	ご飯 冷やし豚しゃぶ ちんげん菜のえのき和え 漬物 味噌汁	ご飯 たらの中華風きのこ餡 酢味噌和え 桜大根 春雨スープ	☆お楽しみ献立☆ 	ご飯 赤魚の煮付け 大根のゆず風味和え 人参の浅漬け 味噌汁	胚芽ロール ミートローフ 花野菜のタルタルソース りんごジャム パンPKンスープ			
夕	ご飯 手作りつくね 冬瓜と枝豆のつや煮 キウイ 漬物	ご飯 牛肉の韓国風 ナムル フルーチェ(メロン) ザーサイ	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き ひじきのトマト煮 黄桃のコンポート 漬物	ご飯 鯖の生姜焼き オクラの土佐煮 人参ゼリー 漬物	ごはん 千草焼き 昆布の煮物 杏仁豆腐 漬物	チキンカレー 生野菜サラダ バナナ 福神漬	ご飯 豚肉の辛子味噌焼き カリフラワーの梅和え 人参ゼリー 漬物(赤しその実)	ご飯 鮭の立田焼 とうふチャンプル フルーチェ(いちご) 漬物			

※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