

	6/1 月	6/2 火	6/3 水	6/4 木	6/5 金	6/6 土	6/7 日	6/8 月	6/9 火	6/10 水	6/11 木
朝	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 マスの照り焼き 味噌汁 キャベツの昆布和え ふりかけ	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
昼	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 ほっけのおろしソース すまし汁 ごぼうとひじきの 炒め煮 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 牛肉と新じゃがの しょうゆマスタード炒め 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 切り干し大根の酢の物 赤かぶ漬け	あんかけ焼きそば 大根サラダ 中華スープ フルーツ和え
夕	御飯 さんまの塩焼き 白和え モロヘイヤのお浸し りんごゼリー	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 れんごんの金平 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 バナナ	御飯 揚げ出し豆腐 かぼちゃの洋風ごま煮 青しその実漬 なつみかん	御飯 変わり肉じゃが 春菊のくるみ和え 漬物 オレンジ	ゆかりご飯 あじの生姜煮 ひじきの煮物 豆甘煮 洋ナシ
	6/12 金	6/13 土	6/14 日	6/15 月	6/16 火	6/17 水	6/18 木	6/19 金	6/20 土	6/21 日	6/22 月
朝	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 厚焼き卵 味噌汁 なすの生姜醤油 ふりかけ	御飯 豚肉もやしカレー炒め 味噌汁 なめたけおろし ふりかけ 牛乳	御飯 治部煮 味噌汁 モロヘイヤのツナ和え のりの佃煮	御飯 さわら西京焼き 味噌汁 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	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
昼	ロールパン クリーミーコロッケ ポタージュスープ シーザーサラダ ママレード	枝豆ご飯 天ぶら盛り合わせ すまし汁 冷やしなすの 青じそソース メロン	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	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 牛肉とじゃが芋 の炒め煮 すまし汁 豆腐のサラダ 刻みつぼ漬け	御飯 八宝菜 ワンタンスープ 中華和え 桜だいこん	御飯 チキン南蛮 冷や汁 もずくと長芋の小鉢 桜だいこん	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	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	御飯 白身魚の蒸し焼き 野菜添え 豚汁 キャベツのサラダ しば漬
夕	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 五目卵のあんかけ ぜんまいの田舎風炒め 漬物 バナナ	御飯 鯖のパインソース 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 白身魚の照り焼き 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	御飯 すき焼き 菜の花の辛し和え きゅうり漬 洋ナシ
	6/23 火	6/24 水	6/25 木	6/26 金	6/27 土	6/28 日	6/29 月	6/30 火	栄養メモ		
朝	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 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 ひじきの煮物 味噌汁 野菜の酢じゃこ和え 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 黒むつ西京焼き 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	御飯 春雨の五目炒め 味噌汁 キャベツと チーズの和え物 ふりかけ	6月栄養メモ 食中毒が不安な時期になりましたが、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 をいくつかご紹介いたします。 ●食品・・・賞味期限は必ず確認。冷却効果を下 げてしまうので、冷蔵庫等は詰め居すぎに注意 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	夏野菜カレー コンビニーションサラダ コンソメスープ 香の物	梅しそわかめご飯 すずきの バターソース焼き もずくスープ なすと京風 がんもの煮物 果物	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 わかめスープ チンゲン菜の和え物 奈良漬	御飯 メバルの煮付け 卵とトマトのスープ 大根の金平 きゅうり漬	御飯 オムレツのデミソース ポタージュスープ かぼちゃサラダ 桜だいこん			
夕	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 松風焼 じゃが芋の青じそ和え 納豆 千切りたくあん	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	御飯 赤魚の西京焼き 大豆の煮物 赤かぶ漬け ブイ・クレスゼリー			