

	平成28年 6月1日(水)	6月2日(木)	6月3日(金)	6月4日(土)	6月5日(日)	6月6日(月)	6月7日(火)	6月8日(水)	6月9日(木)	6月10日(金)	6月11日(土)
朝	ご飯 麩とツナの煮物 キャベツのピーナッツ和え かつおふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 豆腐のあんかけ 小松菜のおかか和え	ご飯 鶏肉のコンソメ煮 青梗菜の煮浸し	ご飯 ウインナーポテト ホウレン草の胡桃和え	ご飯 さんまの蒲焼 カリフラワーのしそ風味和え	ご飯 卵とじ キャベツの煮浸し	ご飯 白菜のトトロ煮 もやしのお浸し	雑炊 野菜とちくわの煮物 大根の和え物	ご飯 厚揚げの炒め物 しらすおろし かつおふりかけ	ご飯 車麩の煮物 納豆 うまい菜の和え物	ご飯 ハムの野菜炒め うまい菜の和え物 たらこふりかけ
昼	ご飯 豚のもろみ焼き うまい菜のお浸し 漬物 味噌汁	日本 味噌ぐりの旅 かいのこ汁 "鹿児島" 	ご飯 ギョーザの野菜あんかけ パンプキンサラダ ザーサイ 春雨スープ	冷やし蕎麦 海老とそら豆の炒め物 茄子のみぞれ和え	ご飯 かじきのオニオンソース 白菜としめじのソテー 漬物 クリームポタージュ	ご飯 肉団子の黒酢あん ごぼうのサラダ 漬物 味噌汁	ご飯 豚肉の四川風炒め かぶの蟹あん 桜大根 味噌汁	◎セレクト◎ A:鶏肉の南蛮漬け B:鮭の南蛮漬け れんこんのピリ辛炒め 清汁	黒糖ロール たらポテト焼き シーザーサラダ あんずジャム コンソープ	ご飯 赤魚の煮付け 大根のゆず風味和え 漬物 味噌汁	ご飯 鶏のマヨネーズ焼き 春雨サラダ ザーサイ 味噌汁
夕	ご飯 筑前煮 海藻サラダ 人参ゼリー 野沢菜漬	ご飯 肉野菜炒め さつま芋の煮物 杏仁豆腐 漬物	豆腐のふわふわ卵とじ煮 しろ菜のクルミ和え りんご 漬物	白身魚の甘酢餡 揚げだし豆腐 白桃のコンポート 昆布佃煮	鶏の衣焼 胡瓜の土佐酢和え オレンジ うぐいす豆	たらの薬味蒸し ベーコンと小松菜のソテー フルーチェ(ぶどう) 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	肉豆腐 温野菜 杏仁豆腐 つぼ漬	鶏肉のカレー風味焼き 野菜のマリネ キウイ かぶら漬	豚肉の辛子味噌焼き 南瓜の煮物 人参ゼリー 漬物	鮭の梅しそ焼き ひじき煮 黄桃のコンポート 漬物
6月12日(日)											
朝	ご飯 ミネストローネ キャベツソテー のりたま 味噌汁/牛乳	ご飯 肉詰めいなりの含め煮 しろ菜の和風あえ さけふりかけ 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 うめびしお 牛乳	ご飯 ポトフ風 ブロッコリーの和え物 しそふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 アジの塩焼き 納豆 ゆずみそ 味噌汁/牛乳	ご飯 五目炒め煮 ベーコンと小松菜のソテー かつおふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 オムレツ 豆とほうれん草のサラダ たらこふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 京がんもの煮物 かぶのこんぶ和え のりたま 味噌汁/牛乳	ご飯 五目ひじき インゲンの和え物 さけふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 つみれ煮 いんげんの炒め物 かつおふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 和風チャンプル キャベツとザーサイの和え物 しそふりかけ 味噌汁/牛乳
昼	三色丼 ちんげん菜の胡麻和え しば漬 わかめスープ	ご飯 豆腐とえびの旨煮 さつま芋もサラダ 漬物 クリームポタージュ	☆季節食☆  鶏肉と野菜のオイスター炒め 三色なます 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	ご飯 胚芽食パン ロールキャベツ 花野菜のタルタルソース いちごジャム パンプキンスープ	ご飯 麦ご飯 鮭の塩焼き とろろ芋 漬物 味噌汁	ご飯 ポーグステーキ ほうれん草としらすの炒め物 カリフラワーのクリーム煮 なめたけ冷奴 もやしのナムル 漬物 コンソメスープ	ご飯 冷やし中華 ごはん スタミナ炒め かじきまぐろのポン酢おろし 冬瓜と豚の煮物 漬物 味噌汁			
夕	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 白滝と木耳の炒り煮 パインコンポート 昆布佃煮	ご飯 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 漬物	ご飯 カレーの煮付け あさりの炒め物 オレンジ さくら大根	ご飯 和風マーボー茄子 白和え 洋梨のコンポート 野沢菜	自家製ひょうろ ごぼうと水菜のサラダ 人参ゼリー 漬物	鮭の立田焼 とうふチャンプル フルーチェ(いちご) かぶら漬	豚肉とゴヤの炒め物 キャベツの中華サラダ みかんのコンポート 漬物	ツナサラダ りんご 福神漬 昆布佃煮	豚肉のトマトソース じゃが芋のまさご和え パインコンポート 漬物	カレーの西京焼 きざみ昆布の煮物 人参ゼリー 漬物	煮込みハンバーグ 野菜のマリネ 白桃のコンポート 漬物
6月23日(木)											
朝	ご飯 ちくわの煮物 うらの花 たらこふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜炒め物 納豆 のり佃煮 味噌汁/牛乳	ご飯 厚焼き卵 大根のごま風味サラダ のりたま 味噌汁/牛乳	雑炊 魚肉ソーセージの炒め物 なめ茸おろし たいみそ 牛乳	ご飯 豆腐のそぼろかけ もやしサラダ さけふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 肉団子と野菜の煮物 白菜としその実和え かつおふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 ツナ炒り卵 カリフラワーのゆず風味 しそふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 鶏とかぶの煮物 小松菜のお浸し うめびしお 牛乳	ご飯 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。冷却効果を下げたまま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。
昼	ご飯 ミックスフライ ブロッコリーサラダ 野沢菜漬 クリームポタージュ	ご飯 カレーの梅煮 南瓜のそぼろあんかけ 漬物 味噌汁	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 挽肉ともやしの炒め物 漬物 味噌汁	☆お楽しみ献立☆ 	ミルクロール コロケ 夏野菜サラダ みかんジャム パンプキンスープ	ご飯 鯖の生姜焼き ちんげん菜の和え物 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 たら中華風きのこ餡 もやしのごま酢和え 漬物 味噌汁	●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。 		
夕	ご飯 手作りつくね かぶと枝豆のつや煮 キウイ 漬物	ご飯 牛肉の韓国風 ぜんまいの和え物 フルーチェ(メロン) ザーサイ	ご飯 蒸鶏の香味ソースかけ ひじきのトマト煮 黄桃のコンポート 高菜漬	ご飯 鱈の山椒焼き ピリ辛白滝 バナナ 漬物	ご飯 たらの野菜蒸し レバーの煮付け パイン かぶら漬	ご飯 冷やし豚しゃぶ オクラの土佐煮 りんご 漬物	ご飯 赤魚の有馬焼き 茄子のピリ辛炒め 人参ゼリー 漬物	ご飯 千草焼き 昆布の煮物 杏仁豆腐 昆布佃煮			

※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