

	6/1 水	6/2 木	6/3 金	6/4 土	6/5 日	6/6 月	6/7 火	6/8 水	6/9 木	6/10 金	6/11 土			
朝	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 ピーマンの おかか和え 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 厚揚げの煮物 味噌汁 モロヘイヤとおくら のおかか和え 梅干し	御飯 青ひらす西京焼き 味噌汁 とろろ芋 昆布佃煮	御飯 卵と野菜の炒め物 味噌汁 ほうれん草の ピーナッツ和え ふりかけ	御飯 いわしの梅煮 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	御飯 赤魚の照り焼き 味噌汁 ピーマンとじゃこ の炒め物 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			
昼	御飯 焼き肉 わかめスープ 山吹和え しば漬	御飯 かつおのガーリック ソテーマスタードソース 豚汁 きゅうりの酢の物 しば漬	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	御飯 チキン南蛮 味噌汁 もずくと長芋の小鉢 桜だいこん	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 かじきの ちゃんちゃん焼き さつま汁 しば漬 きゅうりとわかめ のらっきょう和え	御飯 たらちの柳川風 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	味噌ラーメン 餃子 杏仁豆腐	ロールパン クリーミーコロケ 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			
夕	御飯 鯖の味噌煮 れんこんの金平 野沢菜漬け マスカットゼリー	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 大豆とごぼう の味噌炒め 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 りんごゼリー	御飯 変わり肉じゃが 春菊のくるみ和え 漬物 オレンジ	御飯 アジとせん切り野菜 のおろしソース ひじきとじゃが芋煮 田舎金時豆 洋ナシ	御飯 肉詰め煮 ゴーヤのオイスター カレー炒め もずく酢 なつみかん	御飯 ホキの銀あんかけ 大根の煮物 千切りたくあん 果物			
	6/12 日	6/13 月	6/14 火	6/15 水	6/16 木	6/17 金	6/18 土	6/19 日	6/20 月	6/21 火	6/22 水			
朝	御飯 一口がんもの煮物 味噌汁 チンゲン菜炒め 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 きゅうりと ささみの和え物 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 ハムと野菜のナムル 昆布佃煮	御飯 ビーフン炒め 味噌汁 キャベツとチーズの 梅塩こんぶ和え ふりかけ	御飯 ニラ玉 味噌汁 かぶの梅肉和え たいみそ	御飯 卵ぞうすい 里芋のそぼろ煮 牛乳 白菜のゆず和え 桜だいこん	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			
昼	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 鶏肉と玉ねぎの バターしょうゆ煮 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 れんこん入り五目豆 青しその実漬	御飯 たらちの塩麹漬け焼き 豚汁 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	かきまぜ (金時豆入りばら寿司) 筑前煮 すまし汁 ほうれん草 のかにかま和え マスカットゼリー	御飯 スタミナ炒め コンソメスープ オクラと長芋和え物 きゅうり漬	御飯 かれいの煮付け 味噌汁 松菜と冬瓜の炒め煮 みかんゼリー	御飯 ぶりの照り焼き つみれ汁 モロヘイヤの白和え しば漬	カレーライス 香の物 コンソメスープ グリーンサラダ	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			
夕	御飯 千草焼き 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 鱈のパインソース 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	御飯 伏見卵 ピーマンとじゃこの 炒め物 赤かぶ漬け フルーツカクテル	御飯 松風焼じゃが芋 の青じそ和え 納豆 千切りたくあん			
	6/23 木	6/24 金	6/25 土	6/26 日	6/27 月	6/28 火	6/29 水	6/30 木	栄養メモ					
朝	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 鯛つみれ煮 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 厚揚げの味噌煮 味噌汁 キャベツの甘酢漬け ふりかけ	御飯 さんましょうが煮 味噌汁 小松菜の和え物 たいみそ	御飯 魚肉ソーセージ炒め 味噌汁 じゃが芋の マスタード和え 桜だいこん	6月の栄養メモ 食中毒が気にかかる季節になってきました が、美味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 つけて頂きたいポイントをいくつかご紹 介します。 ○食品 消費期限は必ず確認。冷却効果 を下げてしまうので、冷蔵庫等は詰めず ぎに注意しましょう。 ○調理 生煮え、生焼きではなく、中ま で十分に加熱しましょう。 ○清潔に 布巾、まな板等は清潔に。熱 湯をかけたり、煮沸で消毒効果がありま す。調理の前には必ず手を洗いしまし ょう。					
昼	御飯 豚肉の生姜焼き 味噌汁 チンゲン菜のさつと煮 うぐいす豆	レーズンロール 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 イチゴジャム	御飯 鯖の塩焼き 葱だれかけ 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 小松菜と かにかまの和え物 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 黒糖黒酢肉団子 豚汁 きゅうりの中華和え 漬物	御飯 ごぼうと豚肉の卵とじ 味噌汁 貝柱の酢の物 千切りたくあん	親子丼 チンゲン菜の煮浸し すまし汁 きゅうり漬						
夕	御飯 たらちの黄金焼き ごぼうのそぼろ煮 漬物 みかん缶詰	御飯 あじのカレームニエル オクラとわかめ の酢味噌和え 野沢菜漬 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 梅ゼリー	御飯 千草焼き 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 れんこん入り五目豆 赤かぶ漬け なつみかん	御飯 はんぺんの変わり天 カリフラワーと 蒸し鶏サラダ 三色豆 洋ナシ	御飯 つくねの小判焼き ぜんまい炒め煮 おろし和え マスカットゼリー						