

	平成29年 6月1日(木)	6月2日(金)	6月3日(土)	6月4日(日)	6月5日(月)	6月6日(火)	6月7日(水)	6月8日(木)	6月9日(金)	6月10日(土)	6月11日(日)
朝	雑炊 豆腐のあんかけ 小松菜のおかか和え	ご飯 麩とツナの煮物 いんげんのピーナッツ和え	ご飯 鶏肉のコンソメ煮 青梗菜の煮浸し	ご飯 白菜のトロトロ煮 もやしのお浸し	雑炊 かつおと野菜の炒め煮 オクラの和え物	ご飯 卵とじ さつま揚げの煮浸し	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 ポトフ風 かぶのゆかり和え	ご飯 車麩の煮物 納豆	ご飯 ハムの野菜炒め うまい菜の和え物
昼	鯛の和風ムニエル れんこんのピリ辛炒め 漬物 味噌汁	ご飯 煮こみハンバーグ うまい菜の炒め物 漬物 クリームポタージュ	ご飯 かじまぐろのボン酢おろし パンプキンサラダ ザーサイ 春雨スープ	ご飯 鶏肉と野菜のオイスター炒め かぶの蟹あん 桜大根 味噌汁	☆季節食☆ 	ご飯 豚肉の辛子味噌焼き ごぼうのサラダ 味噌汁	冷やし蕎麦	ご飯 白身魚のオニオンソース 白菜としめじの炒め物 漬物 パンプキンスープ	ご飯 豚肉の四川風炒め 春雨サラダ 漬物 味噌汁	ご飯 赤魚の煮付け 大根のゆず風味和え しば漬け 味噌汁	ご飯 鶏肉の七味焼き ブロッコリーのお浸し 漬物 味噌汁
夕	鶏の衣焼 彩り野菜ソテー 杏仁豆腐 漬物	ご飯 たらの薬味蒸し 温野菜 バナナ 漬物	ご飯 千草焼き しめじとキャベツの和え物 みかんのコンポート 漬物	ご飯 ホキのバター醤油焼き じゃが芋のそぼろ煮 キウイ 漬物	ご飯 和風マーボー茄子 かれのいのかん餅 ベーコンと小松菜のソテー オレンジ 漬物	ご飯 筑前煮 切干大根サラダ 白桃のコンポート 昆布佃煮	ご飯 肉豆腐 胡瓜の土佐酢和え パイ 漬物	ご飯 鯨の蒲焼 金平ポテト みかんのコンポート うぐいす豆	ご飯 肉団子の黒酢あん ふりの柚庵焼き ひじきのサラダ 黄桃のコンポート 漬物	ご飯 ふりの柚庵焼き ひじきのサラダ 黄桃のコンポート 漬物	ご飯 ふりの柚庵焼き ひじきのサラダ 黄桃のコンポート 漬物
6月12日(月) 6月13日(火) 6月14日(水) 6月15日(木) 6月16日(金) 6月17日(土) 6月18日(日) 6月19日(月) 6月20日(火) 6月21日(水) 6月22日(木)											
朝	ご飯 厚揚げの炒め物 しらすおろし ふりかけ 牛乳/味噌汁	ご飯 肉詰めいなりの含め煮 青菜の和風あえ ふりかけ 牛乳/味噌汁	雑炊 野菜とちくわの煮物 大根のごま酢和え のり佃煮 牛乳	ご飯 ツナ野菜炒め 納豆 刻みきゅうり漬け 牛乳/味噌汁	ご飯 スクランブルエッグ インゲンの和え物 ふりかけ 牛乳/味噌汁	ご飯 ミネストローネ キャベツソテー ふりかけ 牛乳/味噌汁	ご飯 五目煮 豆とほうれん草のサラダ ふりかけ 牛乳/味噌汁	ご飯 京がんもの煮物 かぶの昆布和え ふりかけ 牛乳/味噌汁	ご飯 肉団子と野菜の煮物 ウインナーと野菜の炒め物 ふりかけ 牛乳/味噌汁	ご飯 ツナ炒り卵 ツナ炒り卵 ふりかけ 牛乳/味噌汁	ご飯 ツナ炒り卵 ツナ炒り卵 ふりかけ 牛乳/味噌汁
昼	黒糖ロール たらこのポテト焼き シーザーサラダ メープルジャム コンソメスープ	ご飯 鶏肉と大豆の柔らか煮 さつまいもサラダ 漬物 味噌汁	◎セレクト◎ A: 鱈の梅しそ焼き B: 鶏肉の梅しそ焼き 福神漬け 茄子のピリ辛炒め コンソメスープ	チキンカレー 生野菜サラダ 福神漬け コンソメスープ	タンメン 青菜とじゃこの炒め物 カリフラワーのおかか和え	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 白菜のお浸し つぼ漬け クリームポタージュ	日本 味めぐりの旅 おすすめ "富山県" 胚芽食パン ポークステーキ コールスロー いちごジャム パンプキンスープ	ご飯 豚肉の西京焼き きざみ昆布の煮物 桜大根 味噌汁	ご飯 ギョーザの野菜餡 野菜のマリネ しば漬け 味噌汁	ご飯 ギョーザの野菜餡 野菜のマリネ しば漬け 味噌汁	ご飯 ギョーザの野菜餡 野菜のマリネ しば漬け 味噌汁
夕	ご飯 牛肉の韓国風 ぜんまいの和え物 デザートベース(ヨーグルト) 漬物	ご飯 豆腐とえびの旨煮 わかめの酢の物 キウイ 漬物	ご飯 回鍋肉 オクラの土佐煮 牛乳寒天 漬物	ご飯 ホキのきのこソースかけ 白滝と木耳の炒り煮 人參ゼリー 漬物	ご飯 豚肉のトマトソース じゃが芋のまさご和え パインのコンポート 漬物	ご飯 自家製ひりょうず ごぼうと水菜のサラダ みかんのコンポート 漬物	ご飯 かに玉風 キャベツの中華サラダ バナナ 漬物	ご飯 白身魚フライ 手作りつくね 若鶏の香味ソースかけ かぶの吉野煮 デザートムース(ピーチ) 漬物	ご飯 手作りつくね 若鶏の香味ソースかけ かぶの吉野煮 デザートムース(ピーチ) 漬物	ご飯 手作りつくね 若鶏の香味ソースかけ かぶの吉野煮 デザートムース(ピーチ) 漬物	ご飯 手作りつくね 若鶏の香味ソースかけ かぶの吉野煮 デザートムース(ピーチ) 漬物
6月23日(金) 6月24日(土) 6月25日(日) 6月26日(月) 6月27日(火) 6月28日(水) 6月29日(木) 6月30日(金)									管理栄養士からのコメント		
朝	ご飯 ちくわの煮物 うの花 ふりかけ 牛乳/味噌汁	ご飯 豆腐の野菜餡 もやしサラダ 刻みしば漬け 牛乳/味噌汁	雑炊 魚肉ソーセージの炒め物 なめ茸おろし のり佃煮 牛乳	ご飯 厚焼き卵 大根サラダ ふりかけ 牛乳/味噌汁	ご飯 和風チャンプル カリフラワーのゆず風味 ふりかけ 牛乳/味噌汁	ご飯 五目炒め煮 キャベツのしそ和美和え ふりかけ 牛乳/味噌汁	ご飯 さつま揚げと野菜炒め物 納豆 刻みつぼ漬け 牛乳/味噌汁	雑炊 鶏とかぶの煮物 小松菜のお浸し ゆずみそ 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。		
昼	ご飯 若鶏のトマト煮 ブロッコリーサラダ つぼ漬け コンソメスープ	ご飯 ほきの漬け焼き 南瓜のそぼろかけ 漬物 味噌汁	☆お楽しみ献立☆ 	ご飯 鯛のマヨネーズ焼き ポパイサラダ 漬物 クリームポタージュ	ご飯 ぶりの照り焼き ちんげん菜の和え物 漬物 コンソメスープ	ご飯 チキンジンジャー ピーマンソテー しば漬け 味噌汁	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 ほきの中華風きのこ餡 もやしと胡瓜のごましょうゆマヨ つぼ漬け 味噌汁	●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。		
夕	ご飯 鯛の立田焼 とうふチャンプル オレンジ 漬物	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き 野菜のマリネ パインのコンポート 漬物	ご飯 鱈の山椒焼き ピリ辛白滝 りんご 漬物	ご飯 スタミナ炒め ひじきのボン酢和え デザートベース(レアチーズ) 漬物	ご飯 胡瓜とハムのマリネ 人參ゼリー らっきょう漬け 漬物	ご飯 鯖の生姜焼き さつまいものレモン煮 バナナ 漬物	ご飯 たららの野菜蒸し レバーの煮付け パイ 漬物	ご飯 豆腐のふわふわ卵とじ煮 昆布の煮物 牛乳寒天 漬物	●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。		

※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