

	6/1 木	6/2 金	6/3 土	6/4 日	6/5 月	6/6 火	6/7 水	6/8 木	6/9 金	6/10 土	6/11 日
朝	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 野菜炒め 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 マスの塩焼き 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 ヨーグルトいちごソー	御飯 一口がんもの煮物 味噌汁 青菜と桜エビの和え物 あみ佃煮
昼	御飯 舌平目のガーリックソ テー マスタードソース けんちん汁 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 たらのカレースープ煮 さつま汁 きゅうりとわかめの らっきょう和え しば漬	御飯 かじきの ちゃんちゃん焼き 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 かぼちゃコロッケ ポタージュスープ フルーツサラダ 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 チンゲン菜炒め しば漬
夕	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 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 春菊のピーナツ和え 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 HGみかんゼリー	御飯 ホキの銀あんかけ 大豆の味噌金平 千切りたくあん 果物	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
	6/12 月	6/13 火	6/14 水	6/15 木	6/16 金	6/17 土	6/18 日	6/19 月	6/20 火	6/21 水	6/22 木
朝	御飯 ちくわ煮物 味噌汁 青菜のごま和え 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 ふきと鶏肉の煮物 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・かつお	御飯 鶏ぞうすい 里芋のそぼろ煮 牛乳 春菊の胡麻和え 桜だいこん	御飯 ニラ玉 味噌汁 かぶの梅肉和え たいみそ	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
昼	御飯 鶏肉と玉ねぎの バターしょうゆ煮 味噌汁 マカロニサラダ きゅうり漬	御飯 むつの照り焼き つみれ汁 れんこん入り五目豆 青しその実漬	御飯 タラの塩麹漬け焼き 豚汁 豆腐のサラダ 刻みつぼ漬	御飯 八宝菜 ワンタンスープ 中華和え 桜だいこん	レーズンロール オムレツのデミソース コーンクリームスープ ポテトサラダ イチゴジャム	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 小松菜と 冬瓜の炒め煮 漬物	御飯 ポークカレーライス 香の物 コンソメスープ グリーンサラダ	御飯 ぶりの薫り醤油焼き のっぺい汁 モロヘイヤの白和え しば漬	御飯 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 さつと煮 うぐいす豆
夕	御飯 白身魚の南部焼き 金平ごぼう 赤かぶ漬 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	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 春菊の胡麻和え りんご缶	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 味噌じゃが 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 すずきの照り焼き ピーマンと じゃこの炒め物 赤かぶ漬 フルーツカクテル	御飯 すき焼き 菜の花の辛し和え きゅうり漬 洋ナシ	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 ピーチゼリー
	6/23 金	6/24 土	6/25 日	6/26 月	6/27 火	6/28 水	6/29 木	6/30 金	栄養メモ		
朝	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 梅干し	御飯 黒むつ西京焼き 味噌汁 とろろ芋 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 キャベツの甘酢浸け 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	卵雑炊 鮭そぼろ きゅうりのナムル あみ佃煮 牛乳	6月栄養メモ 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 いくつかご紹介いたします。		
昼	御飯 ぶり大根 味噌汁 かぶらのやちら なつまかん	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	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	三色丼 チンゲン菜の煮浸し すまし汁 きゅうり漬	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	御飯 黒糖黒酢肉団子 豚汁 きゅうりの中華和え 漬物	ロールパン カレーコ ロッケ コンソメスープ フルーツサラダ あん ずジャム	●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 は詰めすぎに注意しましょう。 ●調理・・・生煮えや生焼きではな 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。		
夕	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 おいしくせんい梅ゼ リー	御飯 ほっけの塩焼き じゃが芋の そぼろ炒め 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	御飯 赤魚の煮つけ れんこん入り五目豆 赤かぶ漬 なつまかん	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 白身魚の マヨネーズ焼き ぜんまい炒め煮 おろし和え フルーツヨーグルト	御飯 麻婆豆腐 青菜としらす の炒め物 もやしの生姜和え HGマスカットゼリー			