

	平成30年 6月1日(金)	6月2日(土)	6月3日(日)	6月4日(月)	6月5日(火)	6月6日(水)	6月7日(木)	6月8日(金)	6月9日(土)	6月10日(日)	6月11日(月)
朝	ご飯 麩とツナの煮物 いんげんのピーナッツ和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 豆腐のあんかけ 小松菜のおかか和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 鶏肉のコンソメ煮 かぶの昆布和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 白菜のトロトロ煮 オクラの和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 肉野菜炒め しらすおろし うめびしお 牛乳	ご飯 卵とじ キャベツとカニの和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 ポトフ風 いんげんの昆布和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 いわしの蒲焼 カリフラワーのしそ風味和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 豚とかぶの煮物 納豆 刻みつぼ漬け 味噌汁/牛乳	ご飯 ウインナーと野菜の煮物 青梗菜のおかか和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 厚揚げの炒め物 大根の中華風味 ふりかけ 味噌汁/牛乳
昼	ご飯 かわいいの甘酢餡 金平ごぼう 漬物 味噌汁	ご飯 ハニーマスタードポーク 花野菜サラダ 漬物 クリームポタージュ	ご飯 ほきの漬け焼き さといものそぼろ煮 漬物 味噌汁	ご飯 鶏もも肉の葱だれソテー 人参しりしり 漬物 味噌汁	☆季節食☆ 	ご飯 鱈の柚香煮 白滝と木耳の炒り煮 漬物 味噌汁	日本 味めぐりの旅 ふしめん "徳島県" 	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 赤魚の煮付け 小松菜のゆず風味和え 漬物 清汁	ご飯 豚肉の四川風炒め 春雨サラダ つぼ漬け 味噌汁	ご飯 ビーフシチュー シーザーサラダ あんずジャム コンソメスープ
夕	ご飯 鶏の衣揚げ 彩り野菜ソテー みかんのコンポート 漬物	ご飯 鮭の和風ムニエル 白菜のお浸し バナナ 漬物	ご飯 千草焼き キャベツの和え物 白桃のコンポート 漬物	ご飯 かじまぐろのボン酢おろし チンゲン菜のお浸し りんごのコンポート しば漬け	ご飯 ギョーザの野菜餡 ほうれん草ソテー フルーチェ(メロン) 桜大根	ご飯 豚肉の辛子味噌焼き ごぼうのサラダ オレンジ 漬物	ご飯 ブリの有馬焼き 青菜のわさび和え 黄桃のコンポート 昆布佃煮	ご飯 チリチキン ナムル パイ しば漬け	ご飯 肉どうふ 胡瓜の土佐酢和え 人参ゼリー 漬物	ご飯 鮭の蒲焼き 金平ポテト 洋梨のコンポート うぐいす豆	ご飯 鱈の生姜焼き わかめの酢の物 デザートベース(ヨーグルト) 漬物
	6月12日(火)	6月13日(水)	6月14日(木)	6月15日(金)	6月16日(土) (麦とろの日)	6月17日(日)	6月18日(月)	6月19日(火)	6月20日(水) (かんぶつの日)	6月21日(木)	6月22日(金)
朝	ご飯 ハムの野菜炒め うまい菜の和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 肉詰めいなりの含め煮 青菜の和風あえ 刻みしば漬け 味噌汁/牛乳	雑炊 野菜とちくわの煮物 もやしのゆず胡椒風味 のり佃煮 牛乳	ご飯 ツナ野菜炒め 納豆 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 スクランブルエッグ インゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 ミネストローネ キャベツソテー ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 なめ茸おろし ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 かつおと野菜の炒め煮 納豆 刻みつぼ漬け 味噌汁/牛乳	ご飯 ちくわの煮物 小松菜のソテー ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 ウインナーポテト キャベツとカニの和風和え(かこの日) 豆とほうれん草のサラダ 味噌汁/牛乳	ご飯 卵と木耳の炒め物 味噌汁/牛乳
昼	ご飯 カレイの照り焼き 春菊のごま和え しば漬け 味噌汁	◎セレクト◎ A: 鶏の竜田揚げ B: 鱈の竜田揚げ 三色なます 味噌汁	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草ソテー 漬物 クリームポタージュ	ご飯 切干大根サラダ らっきょう コンソメスープ 漬物 味噌汁	麦ご飯 ほっけの塩焼き とろろ芋 漬物 味噌汁	冷やし蕎麦 青菜とじゃこの炒め物 カリフラワーのおかか和え 漬物 清汁	ご飯 鯵の梅しそ焼き かぶの吉野煮 漬物 清汁	ご飯 根菜サラダ しば漬け 味噌汁	三色丼 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 鰯の西京焼き きざみ昆布の煮物 漬物 味噌汁	ご飯 鶏とだいこんの甘辛炒め きゅうりとツナの和え物 しば漬け 味噌汁
夕	ご飯 鶏肉と大豆の柔らか煮 白菜のソテー みかんのコンポート 漬物	ご飯 豆腐とえびの旨煮 ぜんまいの和え物 キウイ 漬物	ご飯 回鍋肉 オクラの土佐煮 牛乳寒天 つぼ漬け	ご飯 たらきのコンソメかけ ベーコンと小松菜のソテー 人参ゼリー 漬物	ご飯 豚肉のトマトソース なすのお浸し パインのコンポート しば漬け	ご飯 自家製ひりょうず ごぼうと水菜のサラダ バナナ 漬物	ご飯 かに玉風 ザーサイの和え物 黄桃のコンポート 漬物	ご飯 白身魚フライ ブロッコリーサラダ オレンジ 漬物	ご飯 手作りつくね 五目煮 漬物	漬物 鶏肉のガーリックボン酢焼き カリフラワーのクリーム煮 人参ゼリー つぼ漬け	ご飯 赤魚の当座煮 冬瓜と豚の煮物 白桃のコンポート 漬物
	6月23日(土)	6月24日(日)	6月25日(月)	6月26日(火)	6月27日(水)	6月28日(木)	6月29日(金) (佃煮の日)	6月30日(土)	管理栄養士からのコメント		
朝	ご飯 豆腐の野菜餡 ピーマンのお浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 魚肉ソーセージの炒め物 かぶのゆかり和え ゆずみそ 牛乳	ご飯 肉団子と野菜の煮物 キャベツのしそ実和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 和風チャンプル 大根サラダ 納豆 刻みきゅうり漬け 味噌汁/牛乳	ご飯 だし巻玉子 刻みきゅうり漬け たいみそ 牛乳	雑炊 車麩の煮物 小松菜とあけの醤油和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 ポークチャップ いんげんの岩のり和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 五目炒め煮 ピーマンソテー ふりかけ 味噌汁/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 かわいいのバター醤油焼き ひじきのトマト煮 漬物 コンソメスープ	☆お楽しみ献立☆ 	ご飯 ほきの漬け焼き 南瓜のそぼろかけ 漬物 味噌汁	ご飯 煮こみハンバーグ ポパイサラダ 漬物 クリームポタージュ	ご飯 鱈のもろみ焼き ちんげん菜の和え物 桜大根 味噌汁	ご飯 韓国風甘辛チキン もやしサラダ しば漬け わかめスープ	ご飯 黒糖ロール ホワイトソースオムレツ 夏野菜サラダ みかんジャム パンプキンスープ	ご飯 若鶏のオイスター炒め れんこんさっぱり和え 漬物 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 筑前煮 ちんげん菜のごましようゆ和え パイン 漬物	ご飯 鱈の有馬焼き ピリ辛白滝 デザートムース(ピーチ) 漬物	ご飯 鶏肉のクリーム煮 野菜のマリネ みかんのコンポート しば漬け	ご飯 鮭のおろし煮 白菜のお浸し 人参ゼリー つぼ漬け	ご飯 胡瓜とハムの胡麻醤油和え バナナ 福神漬 漬物	ご飯 鱈の生姜焼き さつまいものレモン煮 杏仁豆腐 漬物	ご飯 鱈の香り野菜あんかけ レバーの煮付け パインのコンポート 漬物	ご飯 麻婆豆腐 ほうれん草のおかか和え デザートベース(レアチーズ) 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