

	6/1 金	6/2 土	6/3 日	6/4 月	6/5 火	6/6 水	6/7 木	6/8 金	6/9 土	6/10 日	6/11 月
朝	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 さわら西京焼き 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 すけそうだら煮つけ 味噌汁 キャベツの昆布和え のりの佃煮	御飯 肉団子の甘辛煮 味噌汁 モロヘイヤのお浸し ふりかけうめしそ	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ス	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	御飯 ちくわ煮物 味噌汁 青菜のごま和え 千切りたくあん
昼	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 きゅうり漬	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 きゅうり漬	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	御飯 鶏肉と玉ねぎの バターしょうゆ煮 味噌汁 ポテトサラダ きゅうり漬
夕	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	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 ピーナツ和え 三色豆 桜だいこん	御飯 白身魚の南部焼き 金平ごぼう 野沢菜 もも缶
	6/12 火	6/13 水	6/14 木	6/15 金	6/16 土	6/17 日	6/18 月	6/19 火	6/20 水	6/21 木	6/22 金
朝	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 黄金かれい 生姜醤油煮 味噌汁 炒り豆腐 ふりかけ	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 ぶり照り煮 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	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 ひじきの煮物 味噌汁 野菜の酢じゃこ和え あみ佃煮	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 キャベツの味噌炒め 味噌汁 大豆のごま酢和え ふりかけ
昼	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 けいちゃん焼き とうがん汁 じゃが芋の胡麻和え 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	食パン オムレツのデミソース コンソメスープ 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 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 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 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	梅しそわかめご飯 すずきの バターソースがけ もずくスープ なすと京風 がんもの煮物 果物	レーズンロール ポトフ ツナサラダ フルーツヨーグルト りんごジャム
夕	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 鱈のパインソース 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 赤魚の照り焼き ピーマンと じゃこの炒め物 青しその実漬 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 たらの黄金焼き ごぼうのそぼろ煮 漬物 ピーチゼリー	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 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
	6/23 土	6/24 日	6/25 月	6/26 火	6/27 水	6/28 木	6/29 金	6/30 土	6月栄養メモ		
朝	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 青菜のピーナツ和え ふりかけ	御飯 厚揚げの味噌煮 味噌汁 きゃべつのナムル 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	御飯 冬瓜の味噌煮 味噌汁 なめたけおろし のりの佃煮 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 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 ヒレカツ 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	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 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 マカロニサラダ あんずジャム	御飯 赤魚の煮つけ 味噌汁 キャベツの昆布和え 刻みつぼ漬け	●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。☆食中 毒菌やノロウイルスが食品に付着し ても腐敗と異なり、「味」「色」 「におい」が変わることがないので ご注意ください。		
夕	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 刻みつぼ漬け	御飯 太刀魚の香草焼き れんこん入り五目豆 たかな漬 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 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マスクットゼリー	御飯 鶏肉の山椒焼き 金平ごぼう 桜だいこん もも缶			