

	6/1 月	6/2 火	6/3 水	6/4 木	6/5 金	6/6 土	6/7 日	6/8 月	6/9 火	6/10 水	6/11 木
朝	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 さんましょうが煮 味噌汁 わさび和え 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	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	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 ぶり照り煮 味噌汁 とろろ芋 昆布佃煮 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
昼	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 豚しゃぶ すまし汁 冬瓜の胡麻甘辛煮 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	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 肉豆腐 卵とトマトのスープ さつま芋のレモン煮 きゅうり漬	御飯 八宝菜 ワンタンスープ 中華和え 桜だいこん
夕	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 洋ナン	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	御飯 白身魚の南部焼き 金平ごぼう 野沢菜 もも缶	御飯 回鍋肉 春雨の炒め煮 フルーツヨーグルト 漬物	御飯 鶏肉のさっぱり煮 大根の金平 もずく酢 刻みつぼ漬	御飯 鰯のパインソース シュウマイ 春菊の胡麻和え りんご缶
	6/12 金	6/13 土	6/14 日	6/15 月	6/16 火	6/17 水	6/18 木	6/19 金	6/20 土	6/21 日	6/22 月
朝	御飯 さつま揚げの甘辛煮 味噌汁 桜エビと野菜 のナムル 青しその実漬	御飯 治部煮 味噌汁 ほうれん草の ピーナッツ和え ふりかけ	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 すけそうダラ煮つけ 味噌汁 チンゲン菜のさつと煮 昆布佃煮	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 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 山吹和え 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 ふきの炒り煮 味噌汁 小松菜と かにかまの和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 黄金かれい生姜醤油煮 味噌汁 山芋のなめ茸和え ふりかけ 牛乳
昼	食パン オムレツのデミソース コンソメスープ ツナサラダ イチゴジャム	御飯 スタミナ炒め レタススープ オクラと長芋和え物 きゅうり漬	御飯 赤魚の照り焼き 味噌汁 小松菜と冬瓜の炒め煮 漬物	御飯 かれのいの煮付け けんちん汁 ピーマンと じゃこの炒め物 千切りたくあん	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 メンチカツ ナポリタン コンソメスープ ブロッコリーサラダ 桜だいこん	御飯 たらの黄金焼き 味噌汁 蓮根の金平 うぐいす豆	御飯 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	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 ヒレカツ わかめスープ もずくのとろろがけ 奈良漬	すったて(冷や汁うどん) じゃが芋となすの カレー煮込み 冷や奴
夕	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 ごぼうと豚肉の卵とじ 貝柱の酢の物 青しその実漬 フルーツカクテル	御飯 はんぺんの変わり天 ハムと野菜のナムル 三色豆 洋ナン	御飯 かじきの胡麻ソース オクラとわかめの 酢味噌和え 野沢菜漬 パイン缶	御飯 豚肉の生姜焼き なすといんげんの煮物 漬物 マスカットゼリー	御飯 松風焼 じゃが芋の青じそ和え 納豆 千切りたくあん	ゆかりご飯 牛肉の生姜炒め もやしの中華和え 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 五目卵のあんかけ ぜんまいの 田舎風炒め 田舎金時豆 フルーツ和え
	6/23 火	6/24 水	6/25 木	6/26 金	6/27 土	6/28 日	6/29 月	6/30 火	栄養メモ		
朝	御飯 ニラ玉 味噌汁 かぶの梅肉和え 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	御飯 なすとがんもの煮物 味噌汁 キャベツの昆布和え ふりかけ	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	御飯 春雨の五目炒め 味噌汁 じゃが芋ときのこの 炒め煮 梅干し	御飯 野菜つみれの甘辛煮 味噌汁 チンゲン菜と しらすの和え物 たいみそ	御飯 黒ムツ西京焼き 味噌汁 小松菜の生姜和え 梅びしお	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。 ●食品・・・賞味期限は必ず確認。冷却効果を下げっ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。		
昼	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 黒糖黒酢肉団子 豚汁 きゅうりの中華和え 漬物	天井 チンゲン菜の煮浸し すまし汁 ピーチゼリー	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	御飯 赤魚の煮つけ 味噌汁 キャベツの味噌炒め 刻みつぼ漬	御飯 タラの塩麹漬け焼き 豚汁 炒り豆腐 たかな漬	御飯 鶏肉のみそマヨ焼き 中華スープ 春雨サラダ 桜だいこん	御飯 ポークソテー おろしソース 味噌汁 花野菜サラダ きゅうり漬			
夕	御飯 すき焼き 菜の花の辛し和え きゅうり漬 洋ナン	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き あさりとほうれん草 の塩麹炒め おろし和え フルーツヨーグルト	御飯 太刀魚の香草焼き れんこん入り五目豆 青しその実漬 なつみかん	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	御飯 鶏肉の山椒焼き 金平ごぼう 桜だいこん もも缶	御飯 伏見卵 冷やしなすの 青じそソース うぐいす豆 千切りたくあん	御飯 白身魚の照り焼き 里芋の煮物 納豆 果物	御飯 チンジャオロース 蒸し鶏酢味噌和え 三色豆 おいしくせんい りんごゼリー			