

	6/1 火	6/2 水	6/3 木	6/4 金	6/5 土	6/6 日	6/7 月	6/8 火	6/9 水	6/10 木	6/11 金
朝	御飯 いわしの梅煮 味噌汁 チンゲン菜の和え物 あみ佃煮 牛乳	御飯 あじの塩焼き 味噌汁 豆腐の味噌煮 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 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 のりの佃煮	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(骨) ちくわと根菜 の煮物 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 じゃが芋と きのこの炒め煮 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 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 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
昼	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	ハヤシライス 野菜サラダ コンソメスープ 漬物	味噌ラーメン 餃子 杏仁豆腐	ロールパン かぼちゃコロケ ポタージュスープ かにサラダ 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 バターしょうゆ炒め 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 メンチカツナポリタン付 コンソメスープ ブロッコリーサラダ 桜だいいん	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
夕	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 鶏肉の照り焼き 納豆 みかん缶詰 刻みつぼ漬け	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 干草焼き キャベツの ピーナッツ和え 三色豆 桜だいいん	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 かじきの胡麻ソース オクラとわかめの 酢味噌和え 野沢菜漬け ブイ・クレセリー	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
	6/12 土	6/13 日	6/14 月	6/15 火	6/16 水	6/17 木	6/18 金	6/19 土	6/20 日	6/21 月	6/22 火
朝	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 桜だいいん	御飯 すけそうだら煮つけ 味噌汁 チンゲン菜のさつと煮 昆布佃煮	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 ひじきの煮物 味噌汁 野菜の酢じゃこ和え あみ佃煮	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	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 魚肉ソーセージ炒め 味噌汁 じゃが芋の マスタード和え 桜だいいん	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
昼	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 / ドームケーキ	ボークカレーライス 香の物 コンソメスープ グリーンサラダ	御飯 八宝菜 ワンタンスープ 中華和え 桜だいいん	御飯 たらの黄金焼き 味噌汁 蓮根の金平 うぐいす豆	すったて(冷や汁うどん) じゃが芋となすの カレー煮込み フルーツヨーグルト	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	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
夕	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 チンゲン菜の胡麻和え	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 はんぺんの変り天 ハムと野菜のナムル 三色豆 洋ナン	御飯 鱈のパンソース ぜんまいの田舎風炒め 春菊の胡麻和え りんご缶	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 五目卵のあんかけ シュウマイ 田舎金時豆 パン缶	御飯 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	ゆかり御飯 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 白身魚のマヨネーズ焼き あさりとほうれん草の 塩麴炒め 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
	6/23 水	6/24 木	6/25 金	6/26 土	6/27 日	6/28 月	6/29 火	6/30 水	栄養メモ		
朝	御飯 切り干し大根炒り煮 味噌汁 山吹和え ふりかけ	御飯 ニラ玉 味噌汁 かぶの梅肉和え たいみそ	卵雑炊 鮭そぼろ きゅうりのナムル あみ佃煮 牛乳	御飯 春雨の五目炒め 味噌汁 きゅうりとささみ の和え物 梅干し	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 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	御飯 ふきとずす麩の煮物 味噌汁 小松菜の和え物 昆布佃煮	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	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 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	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 タラの塩麴漬け焼き 豚汁 炒り豆腐 たかな漬	御飯 赤魚の煮つけ 味噌汁 キャベツの オイスターソース炒め 刻みつぼ漬	御飯 鶏肉のみそマヨ焼き 中華スープ 春雨サラダ 桜だいいん	御飯 ボ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	御飯 ハンバーグデミソース コンソメスープ ツナサラダ きゅうり漬			
夕	御飯 松風焼 じゃが芋の青しそ和え 納豆 千切りたくあん	御飯 すき焼き 菜の花の辛し和え きゅうり漬 洋ナン	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 伏見卵 冷やしなすの 青しそソース うぐいす豆 千切りたくあん	御飯 鶏肉の山椒焼き 金平ごぼう 桜だいいん もも缶	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	御飯 すずきの照り焼き ぬた しば漬 牛乳寒			