

	6/1 水	6/2 木	6/3 金	6/4 土	6/5 日	6/6 月	6/7 火	6/8 水	6/9 木	6/10 金	6/11 土
朝	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 青しその実漬	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 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 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 なすとがんもの煮物 味噌汁 塩昆布和え のりの佃煮	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 肉団子の甘辛煮 味噌汁 桜エビと野菜のナムル あみ佃煮	御飯 治部煮 味噌汁 ほうれん草の ピーナッツ和え たいみそ
昼	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 かぼちゃコロッケ 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 アサリの炒り豆腐 メロン	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 鶏肉と玉葱の バター醤油炒め 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	牛丼 チンゲン菜の煮浸 し すまし汁 ピーチゼ リー ノ スイスロール (コーヒー味)	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	黒糖パン オムレツのミートソース コーンクリームスープ 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 オクラと長芋の和え物 きゅうり漬
タ	御飯 鶏肉の照り焼き 納豆 みかん缶詰 刻みつぼ漬け	御飯 鮭と千切り野菜のおろし 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 ゴーヤのカレー風味炒 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(パイン缶)	御飯 鶏肉の山椒焼き 金平ごぼう 桜だいいん もも缶	御飯 白身魚の南部焼き 切り干し大根炒り煮 野沢菜 三色豆	御飯 回鍋肉 春雨の炒め煮 フルーツヨーグルト 漬物	御飯 太刀魚の香草焼き 里芋のそぼろ煮 刻みつぼ漬け なつみかん・缶詰	御飯 かじきの胡麻ソース オクラの酢味噌和え しば漬 ブイ・クレスゼリー	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	御飯 海老の五目煮 味噌じゃが ぶどうムース 奈良漬
	6/12 日	6/13 月	6/14 火	6/15 水	6/16 木	6/17 金	6/18 土	6/19 日	6/20 月	6/21 火	6/22 水
朝	御飯 ビーフン炒め 味噌汁 キャベツとチーズの 梅塩昆布和え 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 すけそうダラ煮つけ 味噌汁 チンゲン菜のさっと煮 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 鰯つみれ煮 味噌汁 ちくわと野菜の和え物 梅干し	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 野菜炒め 味噌汁 じゃが芋の マスタード和え ふりかけ	御飯 ニラ玉 味噌汁 かぶの梅肉和え たいみそ	御飯 鰯の梅煮 味噌汁 とろろ芋 昆布佃煮 牛乳
昼	御飯 鮭の照り焼き 味噌汁 小松菜と冬瓜の炒め煮 千切りたくあん	御飯 かれいの煮付け けんちん汁 筍とピーマンの炒め物 きゅうり漬	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 ハ宝菜 ワンタンスープ 中華和え きゅうり漬	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 さんまの塩焼き 味噌汁 チンゲン菜炒め しば漬	御飯 四川風麻婆茄子 中華たまごスープ きゅうりの華風和え 搾菜	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 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
タ	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(クッキングサンファ イバー) はんぺんの変 わり天 ハムと野菜のナ ムル 三色豆 洋ナシ・ 缶詰	御飯 鯖のパインソース 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 パイン缶	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	御飯 千草焼き 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 すき焼き 菜の花の辛し和え きゅうり漬 洋ナシ・缶詰	御飯 鶏肉のさっぱり煮 大根の金平 ところてんの酢の物 刻みつぼ漬
	6/23 木	6/24 金	6/25 土	6/26 日	6/27 月	6/28 火	6/29 水	6/30 木	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	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 じゃが芋とささみの和え 物 梅干し	御飯 厚揚げの炒り煮 味噌汁 小松菜と かにかまの和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 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 ふきとうず麩の煮物 味噌汁 オクラのおかか和え 昆布佃煮	御飯 ぶりの照り煮 味噌汁 チンゲン菜の和え物 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。 ●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	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 紫陽花ゼリー	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 タラの塩麹漬け焼き 豚汁 炒り豆腐 たかな漬	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 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 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	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	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			
タ	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 黒糖黒酢肉団子 青菜となるとの炒め物 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 青じそソース うぐいす豆 青しその実漬	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 鯖の照り焼き 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 鯖の照り焼き めた しば漬 牛乳寒	御飯 揚げ出し豆腐 かぼちゃの洋風ごま煮 青しその実漬 桃のムース			