

	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)
朝	ご飯 みそ汁 えび団子の炒め物 ブロッコリーのおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージとかぶの煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ハムともやしの炒め物 いんげんの生姜和え たいみそ 牛乳	きのこ雑炊 がんもの煮物 大根の浅漬け 牛乳	ご飯 みそ汁 田舎煮 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 厚揚げのそぼろ煮 胡瓜のゆかり和え ふりかけ 牛乳
昼	ショコラパン クラムチャウダー ポパイサラダ りんごのコンポート	ご飯 中華スープ 鶏肉のチゲ風煮 わかめサラダ 漬物	ケチャップライス コーンスープ 桜えびと野菜の炒め物 スイートポテトサラダ	五目そうめん 豚肉と茄子の炒め物 洋梨のコンポート	☆季節食☆ 季節野菜のかき揚げ丼 豚汁 梅オクラのせり飯 マンゴーのコンポート	ご飯 みそ汁 焼きタラのおろしかけ れんこんの煮物 漬物
夕	ご飯 サーモンフライ 五目豆煮 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 豚肉と薩摩芋の炒め物 たぬき和え 漬物 パインのコンポート	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き カリフラワーの甘酢和え 漬物 白桃のコンポート	ご飯 ぶりのピリ辛焼き 南瓜の煮物 漬物 ビタミンゼリー	ご飯 干草焼き かぶの田楽 漬物 バナナ	ご飯 豚肉の甘辛醤油炒め 小松菜の和え物 漬物 ブルーチェ
	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)
朝	ご飯 みそ汁 車麩の煮物 白菜の和え物 ふりかけ 牛乳	かに雑炊 厚焼きたまご いんげんのポン酢和え 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージとかぶの中華煮 胡瓜の和え物 たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 ひき肉と野菜の炒め物 ほうれん草の胡麻和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪とさつま芋の煮物 キャベツの柚子和え うめびしお 牛乳	ツナとやさいの雑炊 はんぺんの煮物 ブロッコリーの辛子和え 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 鶏肉の韓国風漬け焼き 大豆サラダ 漬物	★癒めぐり★ ～福井県～ 冷やし おろしそば メンチカツ 菜の花のわさび和え	◎セレクト食◎ A:さばの梅焼き B:鶏肉の梅焼き じゃが芋の信田煮 ご飯・みそ汁・漬物	ハヤシライス パンプキンポターージュ カニカマと大根のサラダ 福神漬	ご飯 みそ汁 鶏肉の葱味噌焼き ひじきの煮物 漬物	ご飯 みそ汁 あじフライ オクラのお浸し 漬物
夕	ご飯 手作りつくね 切干大根の和え物 漬物 ブルーチェ	ご飯 豚肉と豆腐のカレー風味煮 人参しりしり 漬物 白桃のコンポート	麻婆春雨 やみつきキャベツ 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 たらの磯焼き ピーマンと白滝の炒め煮 漬物 オレンジ	ご飯 豚肉の味ポン炒め 厚揚げと小松菜のおかか和え 漬物 パインのコンポート	ご飯 鶏肉のケチャップ焼き ふかし大学芋 漬物 洋梨のコンポート
	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)
朝	ご飯 みそ汁 おつゆ麩卵とし 白菜の浅漬け たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 えびつみれの煮物 青梗菜のお浸し ふりかけ 牛乳	さつま芋粥 ウインナーと青菜のソテー いんげんのドレッシング和え 牛乳	ご飯 みそ汁 あさり野菜の煮物 ほうれん草のポン酢和え ふりかけ 牛乳	雑煮とねぎの雑炊 豆腐のそぼろ煮 キャベツのわさび和え 牛乳	ご飯 みそ汁 ツナと小松菜のソテー カリフラワー甘酢和え ふりかけ 牛乳
昼	4F 実演型行事食 鮭のちゃんちゃん焼き 豚肉の生姜炒め もやしと大葉のマヨ和え ご飯 清汁 漬物	2F 実演型行事食 鮭のちゃんちゃん焼き ぶりの山椒焼き 茄子の梅和え ご飯 かき玉汁 漬物	★郷土料理★ ～長崎県～ ちゃんぽん風 うどん 豚ひきと茄子の炒め物 フルーツカクテル	3F 実演型行事食 鮭のちゃんちゃん焼き ほきの七味マヨ焼き じゃが芋のごま煮 ご飯 清汁 漬物	ご飯 わかめスープ チキンのヤンコムだれかけ 南瓜サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 お好み焼き風卵焼き 切干大根の煮物 漬物
夕	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き さつま芋のレモン煮 漬物 りんごのコンポート	ご飯 豚ニラ炒め ふろふき大根 漬物 みかんのコンポート	ご飯 鶏肉のみぞれかけ たぬき奴 漬物 キウイ	ご飯 鶏肉のクリームソースかけ ひじきとれんこんのサラダ 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 カレイの野菜あんかけ 金平ごぼう 漬物 ビタミンゼリー	ご飯 鶏肉のはちみつ醤油焼き 人参と白滝のピリ辛炒め 漬物 白桃のコンポート
	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)
朝	洋風粥 かぶのそぼろ煮 いんげんのポン酢和え 牛乳	ご飯 みそ汁 パ・コンとかリフラワーの炒め物 菜の花の辛子和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 桜エビと白菜の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 海老団子の炒め物 胡瓜のドレッシング和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺん煮 青梗菜のしそ和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ウインナーの野菜炒め 小松菜の和え物 ふりかけ 牛乳
昼	冷やし中華 春巻き 白桃のコンポート	ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎだれかけ じゃがバター 漬物	★丼めぐり★ 豚肉と木耳の卵炒め丼 みそ汁 春雨サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 アジの蒲焼風 人参のごま和え 漬物	食パン ジャム 鶏肉のブラウンシチュー グリーンサラダ みかんのコンポート	ご飯 中華スープ 肉味噌かけ豆腐 中華和え 漬物
夕	ご飯 鶏肉の生姜焼き 大豆サラダ 漬物 バナナ	ご飯 タンドリーそば マカロニソテー 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 和風ハンバーグ 青菜の炒め物 漬物 ブルーチェ	ご飯 松風焼き れんこんの海苔塩炒め 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 豚肉の南蛮炒め ごぼうの煮物 漬物 フルーツカクテル	ご飯 鶏肉の葱塩焼き わかめサラダ 漬物 パインのコンポート
	6月29日(月)	6月30日(火)	管理栄養士からのコメント			
朝	ご飯 みそ汁 あさり野菜の煮物 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 いわしの味付け ほうれん草の信田和え ふりかけ 牛乳	 <p>はじめました 冷やし中華</p> <p>食中毒が不安な時期になります。 予防のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●食品・賞味期限は必ず確認。冷却効果を下げたので、冷蔵庫等は詰めすぎに注意しましょう。</li> <li>●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。</li> <li>●清潔・ふきん、まな板等は清潔に。熱湯をかけた後、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。</li> </ul> <p>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、お元気に過ごしてください。</p>			
昼	ご飯 中華スープ 家常豆腐 ナムル 漬物	◎郷土料理◎ ～宮崎県～ れんこんのすり流し汁 チキン南蛮 胡瓜と大根の梅おかか和え ご飯 漬物				
夕	ご飯 かれいの竜田焼き カリフラワーの胡麻ドレ和え 漬物 白桃のコンポート	ご飯 豚肉の塩だれ 冬瓜の煮物 漬物 ビタミンゼリー				

6月7日(日)

たまご雑炊

肉だんごの炒め物  
なすの柚子和え  
牛乳



ご飯

オニオンスープ  
鶏肉のピザ風焼き  
マカロニサラダ  
漬物

ご飯

さばの照り焼き  
もやしのナムル  
漬物  
フルーツカクテル

6月14日(日)

ご飯

みそ汁  
いり豆腐  
青菜の二色浸し  
牛乳



ご飯

みそ汁  
鶏肉の山賊焼き  
ビーフンサラダ  
漬物

ご飯

ハンバーグきのこあんかけ  
炒めなます  
漬物  
ビタミンゼリー

6月21日(日)

ご飯

みそ汁  
肉団子の煮物  
ちんげん菜のおかか和え  
ふりかけ  
牛乳



ご飯

白菜のポタージュスープ  
ほきのステーキソースかけ  
イタリアンサラダ  
漬物

カレーライス

大根サラダ  
福神漬け  
フルーチェ



6月28日(日)

中華雑炊

車麩の煮物  
大根のゆかり和え  
牛乳

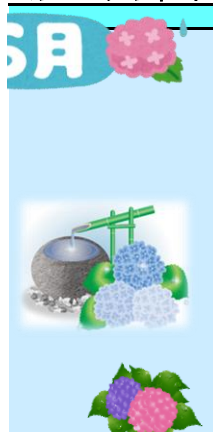
～お楽しみ献立～

そら豆ご飯 清汁  
鰯の季節野菜ソースかけ  
冬瓜の煮物  
梅ゼリー



ご飯

洋風卵のミートソースかけ  
ブロッコリーの粒マスタード和え  
漬物  
マンゴーのコンポート



とがあります。