

	6/1 日	6/2 月	6/3 火	6/4 水	6/5 木	6/6 金	6/7 土	6/8 日	6/9 月	6/10 火	6/11 水
朝	御飯 野菜つみれの中華煮 もやしの酢の物 しば漬 味噌汁	御飯 豆腐の卵とじ煮 小松菜と桜えびの和え 物 ふりかけ 味噌汁	御飯 キャベツの豚そぼろ炒め オクラのおかか和え たいみそ 味噌汁	御飯 はんぺんの煮物 もずくと長芋の酢の物 ふりかけ 味噌汁	しらす雑炊 カニ卵炒め 大根の胡麻酢和え きゅうり漬 牛乳	御飯 小松菜とナスの炒め煮 甘酢和え 千切りたくあん 味噌汁	御飯 ロールキャベツ 厚焼き卵 ふりかけ 味噌汁	御飯 ほうれん草と 卵の炒め物 ナムル のりの佃煮 味噌汁	御飯 ビーフン炒め ブ ロッコリーの辛子マヨ和 え きゅうり漬・青 味噌 汁	御飯 ひじきの煮物 大豆のごま酢和え しば漬 味噌汁	御飯 春雨の五目炒め 甘酢和え ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼	御飯 鶏肉と野菜の炒め煮 春雨サラダ 刻みつぼ漬け 味噌汁	ずったて(冷や汁うどん) じゃが芋となすの トマトカレー煮 フルーツヨーグルト	御飯 赤魚の治部煮 かぼちゃのいとこ煮 きゅうり漬 味噌汁	御飯 サバの照り焼き あぶ玉とじ煮 刻みつぼ漬け 味噌汁	御飯 ハンバーグ ミートソース カキ油炒め たかな漬 チンゲン菜のスープ	ロールパン スペイン風オムレツ マカロニサラダ りんごジャム コーンクリームスープ	御飯 水餃子の野菜あんかけ ジャーマンポテト きゅうり漬 豚汁	枝豆ご飯 豚しゃぶ ア サリの炒り豆腐 メロン すまし汁	御飯 鮭の照り焼き 小 松菜と冬瓜の炒め煮 た かな漬 味噌汁 / しっとりどら焼き	ちらし寿司 クリーム煮 ヨーグルト和え すまし汁	御飯 鶏肉と玉ねぎの バターしょうゆ炒め シーザーサラダ 桜だいこん 味噌汁
夕	御飯 五目卵のあんか け 里芋のごま味噌煮 納豆 桜だいこん	御飯 タラのマヨネーズ焼き 青菜と薩摩揚げの さっと炒め おろし酢和え りんご缶	御飯 肉豆腐 チンゲン菜の中華和え 昆布佃煮 バナナ	御飯 豚肉ソテー玉ねぎソース ポテトサラダ 桜だいこん 白桃缶	御飯 肉詰め煮 ごぼうとひじきの炒め煮 白菜漬け みかん缶詰	御飯 白身魚の南部焼き かぼちゃと 牛肉のバター醤油 野沢菜漬け パイン缶	御飯 豚肉と白菜煮 菜の花の塩麹炒め しば漬 マンゴー缶	御飯 タラの銀あんかけ 大豆の味噌金平 千切り たくあん 洋ナシ・缶詰	御飯 三色しんじょの揚げ物 天つゆ チンゲン菜の胡麻和え 豆甘煮 みかん缶詰	御飯 厚揚げのピリ辛あんか け じゃが芋の煮物 刻みつぼ漬 黄桃缶	御飯 ホッケの塩焼き 根菜の煮物 オクラのおかか和え うぐいす豆
	6/12 木	6/13 金	6/14 土	6/15 日	6/16 月	6/17 火	6/18 水	6/19 木	6/20 金	6/21 土	6/22 日
朝	御飯 大根のそぼろ煮 しろ菜のおかか和え 千切りたくあん 味噌汁	御飯 がんもの煮物 塩昆布和え ふりかけ 味噌汁	御飯 魚肉ソーセージ炒め じゃが芋の青じそ和え きゅうり漬 味噌汁	御飯 厚揚げの炒り煮 小松菜の和え物 たかな漬 味噌汁	御飯 豆腐のくず煮 ブロッコリーの わさびマヨ和え 梅びしお 味噌汁	御飯 切り干し大根炒り煮 大豆のごま酢和え ふりかけ 味噌汁	御飯 鶏肉のオイスター炒め キャベツのおかか和え 青しその実漬 味噌汁	御飯 もやしとひき肉の炒め物 なめたけおろし きゅうり漬 牛乳 味噌汁	御飯 厚揚げの中華炒め とろろ芋 ふりかけ 味噌汁	御飯 治部煮 青菜のピーナッツ和え きゅうり漬 味噌汁	御飯 厚焼き玉子 卵の花 のりたま 味噌汁
昼	御飯 サワラの香り煮 胡瓜とワカメの らっきょう和え パイン缶 ごま豚スープ	御飯 牛皿 チンゲン菜の煮浸し フルーツヨーグルト すまし汁	御飯 麻婆豆腐 ところてんの酢の物 白桃缶 すまし汁	御飯 白身魚の揚げおろし煮 チンゲン菜炒め しば漬 味噌汁	衣笠井 ごま酢和え りんご缶 味噌汁	御飯 メンチカツ 白和えサラダ きゅうり漬 のっぺい汁	ビーフほうれん草カレー 香の物 野菜サラダ たまごスープ	御飯 赤魚の煮付け キャベツと卵の炒め物 刻みつぼ漬け 味噌汁	黒糖パン チキンのトマト煮 グリーンサラダ ママレード コンソメスープ	御飯 スタミナ炒め オクラのなめ茸和え たかな漬 玉子スープ	御飯 鯖の漬け焼き ほうれん草サラダ しば漬 味噌汁
夕	御飯 擬製豆腐 金平ごぼう きゅうり漬 洋ナシ・缶詰	御飯 さばの味噌煮 南瓜のそぼろ煮 しば漬 りんご缶	御飯 鶏肉のさっぱり煮 千切り大根炒め 刻みつぼ漬 バナナ	御飯 干草焼き キャベツのピーナッツ和 え 桜だいこん パイン缶	御飯 豚肉と春雨の中華炒め さつま芋のレモン煮 千切りたくあん ヨーグルトいちごソース	御飯 鮭の竜田焼き 南瓜の煮ころがし しば漬 みかん缶詰	御飯 信田煮 春雨サラダ 豆甘煮 ヨーグルト和え	御飯 鶏肉の山椒焼き 金平ごぼう 桜だいこん 黄桃缶	御飯 鯛つみれ煮 ツナとほうれん草の 塩麹炒め 冬瓜の酢の物 バナナ	御飯 あさりの五目煮 味噌じゃが 千切りたくあん 金時豆	御飯 焼き肉 もやしの中華和え 冷奴 りんご缶
	6/23 月	6/24 火	6/25 水	6/26 木	6/27 金	6/28 土	6/29 日	6/30 月	栄養メモ		
朝	御飯 肉団子の甘辛煮 おぐらの酢の物 青しその実漬 味噌汁	御飯 目玉焼き 切干大根煮 たいみそ 味噌汁	御飯 ひじきと根菜の炒め煮 モロヘイヤの塩昆布和え ふりかけ 味噌汁	御飯 野菜炒め ほうれん草のお浸し 刻みつぼ漬 味噌汁	卵雑炊 豆腐ハンバーグ しらすおろし きゅうり漬 牛乳	御飯 大根のそぼろ煮 卵豆腐 ふりかけ 味噌汁	御飯 冬瓜と鶏団子の煮物 しろ菜のツナ和え のりの佃煮 味噌汁	御飯 アジ塩焼き キャベツの生姜和え ふりかけ 味噌汁	6月栄養メモ ジメジメした梅雨に入り、食中毒が発生し やすい季節となりました。ご家庭で気を付 けて頂きたいポイントを紹介します。 ①つけない…生野菜類と生肉や魚は離す。 まな板は別にするか熱湯消毒。賞味期限は 必ず確認。菜箸は分ける。 ②増やさない…消費期限は必ず確認し、 買ったものはすぐ冷蔵庫へ。冷却効果が下 がるので詰める際には注意。 ③やっつける…肉や魚介類は中心までよく 過熱する。ふきん、まな板や包丁は清潔 に。肉・魚・卵等で使用したあとは洗剤で よく洗い、熱湯をかけた後煮沸をして消 毒。 ☆作業前後には石鹸を泡立て、十分な手洗 いを。 ☆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・においが変ら ないのでご注意ください。		
昼	味噌ラーメン 餃子 杏仁豆腐	いりこ菜めし 鶏つくねと茄子のおろし 煮 冬瓜と京風がんもの煮 物 紫陽花ゼリー 卵とトマトのすまし汁	御飯 タラのカレームニエル マカロニサラダ きゅうり漬 あさりのチャウダー	御飯 柔らかヒレカツ 大豆サラダ 昆布佃煮 味噌汁	レーズンロール ポトフ グリーンサラダ フルーツヨーグルト あんずジャム	御飯 松風焼 蒸し鶏と小松菜の和え 物 桜だいこん わかめスープ	御飯 八宝菜 中華和え たかな漬 ワンタンスープ	トマトたっぷり ハヤシライス 花野菜サラダ パイン缶 コンソメスープ			
夕	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 桜だいこん うぐいす豆	御飯 回鍋肉 胡麻酢和え きゅうり漬 パイン缶	御飯 伏見卵 青菜と桜エビの和え物 たかな漬 白桃缶	御飯 かれの煮付け 南瓜のそぼろ煮 しば漬 バナナ	御飯 ミートボール(ナポリタン) 青菜となるの炒め物 かぶの胡麻酢和え 千切りたくあん	御飯 キャベツと 豚肉の味噌炒め きゅうりの酢の物 うぐいす豆 りんご缶	御飯 鱈のパインソース ぜんまいの田舎風炒め 春菊の胡麻和え みかん缶詰	御飯 鶏肉マスタード焼き じゃが芋の胡麻和え 納豆 べったら漬			