

	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	ご飯 お味噌汁 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 お味噌汁 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 お味噌汁 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 お味噌汁 田舎煮 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 お味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 胡瓜のゆかり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 肉だんごの炒め物 なすの柚子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 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 お味噌汁 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 お味噌汁 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
昼	ショコラパン クラムチャウダー ポパイサラダ フルーツ	ご飯 中華スープ 鶏肉のチゲ風煮 わかめサラダ お漬物	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 フルーツ	☆お楽しみ献立☆ 季節野菜のかき揚げ丼 豚汁 梅オクラのせ冷奴 フルーツ	ご飯 お味噌汁 焼きタラのおろしかけ れんこんの煮物 お漬物	チキンカレーライス オニオンスープ マカロニソーテー 福神漬け	ご飯 お味噌汁 鶏肉の韓国風漬け焼き 大豆サラダ お漬物	★麺めぐり★ 冷やしおろしそば ～福井県～ メンチカツ 菜の花のわさび和え	ご飯 お味噌汁 さばの梅焼き じゃが芋の信田煮 お漬物	ハヤシライス パンプキンポタージュ カニカマと大根のサラダ 福神漬け
夕	ご飯 サーモンフライ 五目豆煮 お漬物 フルーツ	ご飯 豚肉とさつま芋 の炒め物 たぬき和え お漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き カリフラワーの甘酢和え お漬物 フルーツ	ご飯 ぶりのピリ辛焼き 南瓜の煮物 お漬物 ビタミンゼリー	ご飯 干草焼き かぶの田楽 お漬物 フルーチェ	ご飯 豚肉の甘辛醤油炒め 小松菜の和え物 お漬物 フルーツ	ご飯 さばの煮付け もやしのナムル お漬物 フルーツ	ご飯 手作りつくね 切干大根のごま酢和え お漬物 フルーチェ	ご飯 豚肉と豆腐の カレー風味煮 人参しりしり お漬物 フルーツ	ご飯 麻婆春雨 やみつきキャベツ お漬物 フルーツ	ご飯 たらの磯焼き ピーマンと白滝の炒め煮 お漬物 フルーツ
	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	ご飯 お味噌汁 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	ご飯 お味噌汁 いり豆腐 ブロッコリーの辛子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 はんぺんの煮物 青菜の二色浸し 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 お味噌汁 えびつみれの煮物 青梗菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 おつゆ麩卵とじ 白菜の浅漬け たいみそ 牛乳	ご飯 お味噌汁 あさりと野菜の煮物 ほうれん草のポン酢和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 豆腐のそぼろ煮 キャベツのわさび和え のり佃煮 牛乳	ご飯 お味噌汁 ソーセージと小松菜のソテー カリフラワー甘酢和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 肉団子の煮物 ちんげん菜のしそ和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 がんもの煮物 桜エビと白菜の和え物 ふりかけ 牛乳
昼	【セレクト】 ご飯 お味噌汁 A鶏肉の葱味噌焼き (→Bほき) ひじきの煮物 お漬物	ご飯 お味噌汁 ハンバーグ きのこあんかけ 炒めなます お漬物	ご飯 お味噌汁 鶏肉のケチャップ焼き ふかし大学芋 お漬物	ちゃんぽん風うどん 豚ひきと茄子の炒め物 フルーツ	ご飯 オニオンポタージュスープ あじのムニエル バター醤油かけ さつま芋のレモン煮 お漬物	ご飯 お味噌汁 豚肉の生姜炒め もやしと大葉のマヨ和え お漬物	ご飯 お味噌汁 鶏肉のカレー唐揚げ 金平ごぼう お漬物	食パン ジャム ブラウンシチュー グリーンサラダ フルーチェ	ご飯 お味噌汁 お好み焼き風卵焼き 切干大根の煮物 お漬物	～行事食～ そら豆ご飯 清汁 鯖の季節野菜 ソースかけ 冬瓜の煮物 梅ゼリー	豚肉と木耳の卵炒め丼 お味噌汁 春雨サラダ お漬物
夕	ご飯 豚肉の味ポン炒め 厚揚げと小松菜の おかか和え お漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉の山賊焼き ビーフンサラダ お漬物 ビタミンゼリー	ご飯 あじフライ オクラのお浸し お漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き たぬき奴 お漬物 フルーツ	ご飯 豚ニラ炒め ふろふき大根 お漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉のみぞれかけ 茄子の梅和え お漬物 ビタミンゼリー	ご飯 ほきの七味マヨ焼き ひじきとれんこんの 炒め煮 お漬物 フルーツ	ご飯 カレイの野菜あんかけ 南瓜のごま煮 お漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉のはちみつ 醤油焼き 人参と白滝のピリ辛炒め お漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉のきのこあんかけ イタリアンサラダ お漬物 フルーツ	ご飯 和風ハンバーグ 青菜の炒め物 お漬物 フルーツ
	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	ご飯 お味噌汁 ベーコンとカリフラワーの 炒め物 菜の花の辛子和え うめびしお 牛乳	洋風粥 かぶのそぼろ煮 いんげんのポン酢和え 牛乳	ご飯 お味噌汁 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 お味噌汁 はんぺん煮 青梗菜のしそ和え ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 車麩の煮物 小松菜の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 お味噌汁 ウインナーの野菜炒め 大根のゆかり和え たいみそ 牛乳	ご飯 お味噌汁 あさりと野菜の煮物 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 お味噌汁 いわしの味付け ほうれん草の信田和え ふりかけ 牛乳	6月栄養メモ ジメジメとした梅雨、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すぎには注意。 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よく泡立て、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は異なり、味・色・においに変らないのでご注意ください。		
昼	ご飯 お味噌汁 鶏肉のねぎだれかけ じゃがバター お漬物	冷やし中華 春巻き フルーツ	ご飯 お味噌汁 アジの蒲焼風 人参のごま和え お漬物	ご飯 コンソメスープ 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 お漬物	ご飯 お味噌汁 チキンのヤンニョムだれかけ キャベツのチョコレギ風 お漬物	ご飯 白菜のポタージュース ほきのステーキソース ポテトのコンソメ煮 お漬物	ご飯 中華スープ 家常豆腐 ナムル お漬物	【ご当地メニュー】 ご飯 れんこんのすり流し汁 チキン南蛮 ～宮崎県～ 胡瓜と大根の 梅おかか和え お漬物			
夕	ご飯 タンドリーさば マカロニソーテー お漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉の生姜焼き 大豆サラダ お漬物 フルーチェ	ご飯 松風焼き れんこんの海苔塩炒め お漬物 フルーツ	ご飯 豚肉の南蛮炒め ごぼうの煮物 お漬物 フルーツ	ご飯 肉味噌かけ豆腐 中華和え お漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉の葱味噌焼き わかめサラダ お漬物 フルーツ	ご飯 かれいの竜田焼き カリフラワーの胡麻ドレ和え お漬物 フルーツ	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 冬瓜の煮物 お漬物 ビタミンゼリー			