

	令和3年 6月1日(火)	6月2日(水)	6月3日(木)	6月4日(金)	6月5日(土)	6月6日(日)	6月7日(月)	6月8日(火)	6月9日(水)	6月10日(木)	6月11日(金)
朝	御飯 卵の花 蒲鉾と小松菜のワサビ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーとキャベツの炒め物 オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 野菜の卵とじ カリフラワーの和え物 うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 炒り豆腐 大根の甘酢あんかけ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 かぶのそぼろ煮 青梗菜の磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 つみれの煮物 もやしのポン酢和え たいみそ 味噌汁 牛乳	蟹雑炊 田舎煮 ほうれん草の辛子和え 牛乳	御飯 ソーセージと野菜のソテー 隠元の和風和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ベーコンとポテトのクリーム煮 カリフラワーの柚子和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 はんべんと野菜の煮物 もやしのゆかり和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ひき肉と冬瓜の煮物 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳
昼	御飯 鰻のかば焼き 五目豆煮 味噌汁	御飯 家常豆腐 ナムル 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のキノコクリームソース ブロッコリーサラダ 漬物 コンソメスープ	☆季節食☆ 	御飯 肉じゃが かにかまと隠元のサラダ 漬物 味噌汁	御飯 サーモンフライ さつま芋サラダ 漬物 味噌汁	肉うどん だし巻き卵 ごぼうサラダ	御飯 鶏肉の胡麻マヨ焼き オクラのおかか和え 漬物 味噌汁	◎セレクト食◎ A: ハムカツ B: コロッケ なめこと青菜のおろし和え 漬物 味噌汁	御飯 カレーのムニエル マカロニサラダ 漬物 コンソメスープ	チャーハン 焼売 春雨の中華和え 中華スープ
夕	御飯 麻婆春雨 ごぼうサラダ 漬物 リンゴコンポート	御飯 ホキのネギみそ焼き 竹輪と根菜の炒め煮 漬物 黄桃コンポート	御飯 鰻の照り焼き かぶの信田煮 漬物 みかんコンポート	御飯 鶏肉の柚庵焼き ひじきの煮物 漬物 マンゴーコンポート	御飯 えびと野菜の和風卵焼き 切り干し大根の生姜醤油和え 漬物 フルーチェ	御飯 鶏もものこってり煮 変わり冷奴 漬物 フルーツカクテル	御飯 ロールキャベツ 大豆サラダ 漬物 白桃コンポート	御飯 鰻の梅しそ焼き 里芋の煮物 漬物 マンゴーコンポート	御飯 鰻の南部焼 南瓜のいとこ煮 漬物 リンゴコンポート	御飯 ぎせい豆腐 ひじきと蓮根のサラダ 漬物 フルーツカクテル	御飯 和風きのこハンバーグ わかめの酢の物 漬物 洋梨コンポート
	6月12日(土)	6月13日(日)	6月14日(月)	6月15日(火)	6月16日(水)	6月17日(木)	6月18日(金)	6月19日(土)	6月20日(日)	6月21日(月)	6月22日(火)
朝	御飯 スクランブルエッグ オクラのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪と野菜の煮物 キャベツのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げと冬瓜の煮物 もやしサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 野菜炒め とろろ芋 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豆腐チャンプル 青梗菜のワサビ和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーと野菜のコンソメ煮 隠元の胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 さんまのかば焼き カリフラワーの柚子和え うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 鰻の卵とじ もやしの生姜和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪と青菜の煮浸し 里芋のすり胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 卵の花 オクラのポン酢和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ソーセージとポテトのソテー カリフラワーのしそ風味和え うめびしお 味噌汁 牛乳
昼	御飯 豚肉と野菜の塩だれ炒め 大根サラダ 漬物 味噌汁	☆お楽しみ献立☆ 	御飯 鰻の山椒焼き 南瓜サラダ 漬物 味噌汁	シヨコラパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ パインコンポート	御飯 鯖のトマト煮 キャベツのサラダ 漬物 パンプキンサラダ	☆イベント食☆ 麻婆豆腐丼 青梗菜のナムル 漬物 中華スープ	御飯 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の煮物 漬物 味噌汁	御飯 ホキの野菜あんかけ 蓮根の梅和え 漬物 味噌汁	御飯 カレーライス グリーンサラダ 漬物 コンソメスープ	御飯 ひき肉とポテトの洋風卵焼き 菜の花のソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 鯖の野菜蒸し さつま芋の甘煮 漬物 味噌汁
夕	御飯 ホキの南蛮漬け 隠元の炒め物 バナナ	御飯 鰻のパン粉焼き 白菜の塩昆布和え 漬物 パインコンポート	御飯 豆腐ステーキの蟹あんかけ カリフラワーのカレーソテー 漬物 リンゴコンポート	御飯 カレーの柚庵焼き ごぼうサラダ 漬物 人参ゼリー	御飯 鶏肉と野菜の味噌炒め ビーフンの中華和え 漬物 白桃コンポート	御飯 お好み焼き風卵焼き 白菜ゆかり和え 漬物 洋梨コンポート	御飯 コロッケ マカロニソテー 漬物 パインコンポート	御飯 豚バラと生揚げの香味炒め ほうれん草のお浸し 漬物 黄桃コンポート	御飯 鰻のみりん醤油焼き ブロッコリーの辛子和え 漬物 オレンジ	御飯 ホキの磯焼き お揚げと大根の煮物 漬物 パインコンポート	御飯 蟹とブロッコリーのサラダ 漬物 洋梨コンポート
	6月23日(水)	6月24日(木)	6月25日(金)	6月26日(土)	6月27日(日)	6月28日(月)	6月29日(火)	6月30日(水)	管理栄養士からのコメント		
朝	シラス雑炊 かぶのそぼろ煮 白菜のおかか和え 牛乳	御飯 炒り豆腐 隠元の胡麻醤油和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 えびと野菜のクリーム煮 大根の中華和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪と冬瓜の煮物 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーの洋風煮 もやしの胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 さんまのかば焼き 白菜の青シソ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 エビつみれの煮物 カリフラワーのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 冬瓜のそぼろ煮 キャベツのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	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致します。		
昼	冷やし中華 肉焼売 杏仁豆腐	御飯 鶏肉の唐揚げ コルスロー 漬物 味噌汁	御飯 白身魚の香味ソースがけ 蓮根の味噌和え 漬物 漬汁	御飯 肉団子の酢豚風 青梗菜の和え物 漬物 中華スープ	御飯 鶏肉のカレー醤油焼き 大根サラダ 漬物 味噌汁	食パン ミネストローネ グリーンサラダ ジャム フルーチェ	御飯 豚肉の生姜焼き わかめともやしの酢の物 漬物 中華スープ	御飯 鰻のミモザ焼き 金平ごぼう 漬物 味噌汁	●食品・・賞味期限は必ず確認。冷却効果を下げたまま冷蔵庫は詰めすぎに注意しましょう。		
夕	御飯 青椒肉絲 春雨サラダ 漬物 フルーツカクテル	御飯 カレーの煮付け ごぼうの胡麻マヨ和え 漬物 キウイ	御飯 鶏つくね 白菜のポン酢和え 漬物 リンゴコンポート	御飯 鰻のみそ焼き 南瓜の煮物 漬物 みかんコンポート	御飯 干草焼き ゼンマイの煮物 漬物 マンゴーコンポート	御飯 鶏肉の桑焼き ひじきの煮物 漬物 人参ゼリー	御飯 ホキのチリソースがけ 青梗菜のソテー 漬物 パインコンポート	御飯 豚にら炒め オクラの辛子和え 漬物 洋梨コンポート	●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。		

※メニューは変更になる場合がございます。予めご了承下さい