

	平成26年 6月1日(日)	6月2日(月)	6月3日(火)	6月4日(水)	6月5日(木)	6月6日(金)	6月7日(土)	6月8日(日)	6月9日(月)	6月10日(火)	6月11日(水)
朝	ご飯 鮭の塩焼き カリフラワーのしそ風味和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 豆腐のあんかけ ベーコンと小松菜のソテー ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜の煮浸し 青梗菜のおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 厚揚げと野菜の炒め物 かぶのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 ウインナーと青菜のソテー 白菜の生姜醤油和え ゆずみそ 味噌汁 牛乳	雑炊 厚焼き玉子 ほうれん草の和え物 刻み胡瓜漬 牛乳	ご飯 鶏肉の野菜炒め 胡瓜の胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 野菜炒め ほうれん草のしめじ和え たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 肉団子と野菜の煮物 小松菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 挽肉の炒め物 なめたけおろし うめびしお 味噌汁 牛乳
昼	ご飯 生野菜サラダ 福神漬 コンソメスープ	ミルクロール 鶏肉ときのこのクリーム煮 野菜のマリネ ジャム コンソメスープ	ご飯 酢豚 茄子のピリ辛煮 漬物 味噌汁	ご飯 鯖の塩焼き 南瓜の煮物 浅漬け 味噌汁	ご飯 ロールキャベツ ポテトサラダ ピクルス コンソメスープ	☆季節食☆ 	ご飯 鮭の香味焼き 卵豆腐 漬物 清汁	ご飯 ポークステーキ ブロッコリーサラダ 漬物 味噌汁	ご飯 鶏肉と大豆の柔らか煮 温野菜 漬物 味噌汁	ご飯 厚揚げのオイスター炒め キャベツのピーナッツ和え 漬物 春雨スープ	◎セレクト◎ A: 鮭のマヨネーズ焼き B: 豚肉のマヨネーズ焼き ブロッコリーとしめじのソテー 漬物 味噌汁
夕	ご飯 赤魚の西京焼き ほうれん草の和え物 黄桃のコンポート 漬物	ご飯 回鍋肉 もやしとザーサイの和え物 キウイ 浅漬け	ご飯 たらの香り揚げ あざりと大根の炒め物 人参ゼリー 漬物	ご飯 鶏もものこってり煮 春雨の酢の物 りんごのコンポート 漬物	ご飯 鯖の山椒焼き 信田巻き煮 パインのコンポート 野沢菜漬	ご飯 海老の五目煮 大根のしそ風味和え 洋梨のコンポート 漬物	ご飯 煮込みハンバーグ ツナサラダ フルーツカクテル 漬物	ご飯 海老と春雨の炒め物 じゃが芋のそぼろ煮 オレンジ 漬物	ご飯 たらの野菜蒸し 揚げだし豆腐 白桃のコンポート 漬物	ご飯 かじきのバター醤油焼き フレンチサラダ バナナ 漬物	ご飯 蒸し鶏の香味ソースかけ 冷奴 黄桃のコンポート 漬物
	6月12日(木)	6月13日(金)	6月14日(土)	6月15日(日)	6月16日(月)	06月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)	6月21日(土)	6月22日(日)
朝	ご飯 肉詰めいなるの含め煮 キャベツのゆず和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 野菜とちくわの煮物 卵の花 たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 田舎煮 もやしと胡瓜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ ほうれん草ソテー ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 はんぺんと青菜の煮浸し もやしと胡瓜のごま醤油マヨ のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 五目卵焼き ひじき煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 納豆 うめびしお 味噌汁 牛乳	ご飯 厚揚げとキャベツの炒め物 おくらのおかか和え たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 五目豆 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 野菜炒め キャベツのしその実和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 豆腐の卵とじ 茄子の生姜和え ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼	ご飯 鯖の生姜焼き オクラの土佐煮 浅漬け 味噌汁	ご飯 肉団子の黒酢あん ほうれん草の胡桃和え 浅漬け 味噌汁	ご飯 鶏肉のねぎ塩だれ 金平ごぼう 漬物 味噌汁	ご飯 醤油ラーメン 餃子 杏仁フルーツ	ご飯 メスケの煮付け 大根サラダ 漬物 味噌汁	ご飯 鶏肉と野菜のオイスター炒め 春雨サラダ ザーサイ わかめスープ	ご飯 スタミナ炒め もやしのナムル 浅漬け 卵スープ	ご飯 五目散らし寿司 卵豆腐 青菜のごまよごし 清汁	ご飯 たらのマヨネーズ焼き 冬瓜のつや煮 漬物 味噌汁	ご飯 ミートローフ 花野菜サラダ 漬物 コンソメスープ	ご飯 赤魚の粕漬け焼き 豚と根菜の煮物 漬物 清汁
夕	ご飯 自家製ひょうず れんこんのピリ辛炒め みかんのコンポート 漬物	ご飯 鯵の梅しそ焼き きざみ昆布の炒り煮 パインのコンポート 漬物	ご飯 カレーの照り焼き 切干大根の炒め煮 キウイ 漬物	ご飯 豆腐とえびの旨煮 青梗菜のお浸し 人参ゼリー 漬物	ご飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋のまさご和え メロン 漬物	ご飯 カレーの揚げおろし煮 こんにやくの炒め物 洋梨のコンポート 漬物	ご飯 ホキのもろみ焼き ささ身と胡瓜の土佐酢和え オレンジ 漬物	ご飯 鶏肉の南蛮漬け レンコンの金平 人参ゼリー 漬物	ご飯 和風マーボー茄子 小松菜のごま和え フルーツカクテル 浅漬け	ご飯 鯵の竜田揚げ 青梗菜の和風和え 白桃のコンポート 漬物	ご飯 鶏肉の治部煮 シェルマカロニサラダ バナナ 昆布佃煮
	6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)	6月28日(土)	6月29日(日)	6月30日(月)	管理栄養士からのコメント		
朝	ご飯 がんもの煮物 オクラのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜の炒め物 卵の花 ゆずみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 炒り卵 しらすおろし ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 鰯つみれの煮物 ブロッコリーのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 鶏挽肉の炒め物 小松菜といたけのお浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 車麩の煮物 ポパイサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	雑炊 さんまの蒲焼 しらす和え 漬物 牛乳	ご飯 鯵の塩焼き 青梗菜とえびの和え物 ゆずみそ 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	ご飯 鮭の塩焼き 白滝と木耳の炒り煮 漬物 味噌汁	ご飯 カレーの梅煮 南瓜のそぼろあんかけ 野菜漬 味噌汁	ご飯 胚芽食パン 豚肉のトマトソース イタリアンサラダ ジャム コンソメスープ	ご飯 メンチカツ チーズサラダ 漬物 味噌汁	ご飯 千草焼き 大豆と昆布の煮物 浅漬け 春雨スープ	ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 漬物 味噌汁	☆お楽しみ献立☆ 	いなりそば 豆腐の含め煮 胡瓜と鶏肉の酢の物	●食品・・賞味期限は必ず確認。冷却効果を下げちゃうので冷蔵庫は詰めすぎに注意しましょう。		
夕	ご飯 豚肉のにんにく味噌炒め たらともしやしの和え物 りんごのコンポート 漬物	ご飯 牛肉の韓国風 ナムル みかんのコンポート カクテキ	ご飯 白身魚フライ もやしとわかめの酢の物 人参ゼリー 漬物	ご飯 たらの薬味蒸し ささみの胡瓜の胡麻和え 黄桃のコンポート 漬物	ご飯 豚肉の四川風炒め エビシウマイ パインアップル 漬物	ご飯 白身魚のピカタ 切干大根の煮物 フルーツカクテル 浅漬け	ご飯 手作りつくね キャベツの中華サラダ 洋梨のコンポート 浅漬け	ご飯 豚肉の辛子味噌焼き カリフラワーの梅風味 白桃のコンポート 漬物	●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。		
									●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。 		

※メニューは変更になることがございます。予めご了承下さい