

	平成27年 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)	6月7日(日)	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)
卓	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 豆腐チャンプルー 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜の煮びたし 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	雑炊 さんまの蒲焼き ほうれん草の和え物 きゅうり漬け 牛乳	ご飯 ウィ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	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 ほっけの塩焼き カリフラワーのしそ風味和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 野菜と竹輪の煮物 もやしと豆苗のマヨ和え たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 チキンボールと野菜の煮物 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 ポークステーキ ブロッコリーサラダ カクテキ 味噌汁	ギャロット食パン 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	★季節食★ 	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	ご飯 鯵の香味焼き もやしのナムル 漬物 清汁	ポークカレー 生野菜サラダ 福神漬け コンソメスープ	ご飯 鶏肉と大豆の柔らか煮 温野菜 漬物 味噌汁	◎セレクト◎ A:豚味噌炒め B:ホキの青海苔パン粉焼き キャベツのピーナッツ和え 浅漬け 春雨スープ	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーとしめじのソテー 漬物 味噌汁
タ	ご飯 海老つみれの炒め物 カリフラワーのかにあんかけ バナナ 漬物	ご飯 カレーのおろし煮 もやしとザーサイの和え物 人参ゼリー 浅漬け	ご飯 たらの香り揚げ あざりと大根の炒め物 みかんのコンポート 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 なごみ巻きの煮物 パインのコンポート 野沢菜漬	ご飯 海老の五目炒め煮 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 赤魚の西京焼き ほうれん草の和え物 オレンジ 浅漬け	ご飯 たら野菜蒸し 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 浅漬け	ご飯 蒸し鶏の香味ソースかけ 冷奴 黄桃のコンポート 浅漬け
	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)	6月15日(月)	6月16日(火)	06月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21日(日)	6月22日(月)
卓	ご飯 肉詰めいなの含め煮 キャベツのゆず和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 野菜炒め 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 だし巻き卵 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 オクラのおかか和え 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	雑炊 厚焼き卵 しらす和え 漬物 牛乳	ご飯 炒り豆腐 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 清汁	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 野菜ラーメン 餃子 杏仁フルーツ	ご飯 メヌケの煮付け 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 味噌汁	ご飯 卵豆腐 青菜のごまよごし 清汁	ご飯 たらマヨネーズ焼き 冬瓜のつや煮 漬物 味噌汁	★お楽しみ献立★ 	ご飯 赤魚の粕漬け焼き 豚と根菜の煮物 漬物 清汁
タ	ご飯 自家製ひりょうず 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 キウイ 漬物	ご飯 和風マーボー豆腐 中華サラダ 人参ゼリー 漬物	ご飯 筍とえびの旨煮 青梗菜のお浸し パインのコンポート 漬物	ご飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋のまさご和え メロン 浅漬け	ご飯 カレイの揚げおろし煮 こんにやくの炒め物 みかんのコンポート 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 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 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(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)	管理栄養士からのコメント		
卓	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 ゆずみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 野菜炒め ポパイサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 野菜炒め キャベツのしそ実和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 鯵の塩焼き 青梗菜とえのきの和え物 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。 ●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。 ●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。 		
昼	ご飯 鮭の塩焼き 白滝と木耳の炒り煮 漬物 味噌汁	ご飯 カレイの梅煮 南瓜のそぼろあんかけ 漬物 味噌汁	ご飯 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 野沢菜漬け 春雨スープ	ご飯 鶏肉の照り焼き 切干大根の炒め煮 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	きつねそば 豆腐の含め煮 胡瓜と鶏肉の酢の物			
タ	ご飯 豚肉のにんにく味噌炒め にらともやしの和え物 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 メロン 漬物	ご飯 白身魚のピカタ 大豆とかぼちゃのサラダ 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 豚肉の辛子味噌焼き カリフラワーの梅風味 人参ゼリー 漬物			

※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