

	平成28年 6月1日(水)	6月2日(木)	6月3日(金)	6月4日(土)	6月5日(日)	6月6日(月)	6月7日(火)	6月8日(水)	6月9日(木)	6月10日(金)	6月11日(土)
朝	ご飯 厚揚げと野菜の炒め物 かぶの昆布和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 豆腐チャンプルー 小松菜のお浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	雑炊 あんかけ五目卵 白菜とハムの胡麻サラダ のり佃煮 牛乳	ご飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー 納豆 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜の煮物 青梗菜のおかか和え ゆずみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 ウィンナーと青菜のソテー オクラの梅和え ゆずみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 さつま芋の煮物 胡瓜の胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 菜の花とベーコンの卵炒め 冬瓜のあんかけ ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 野菜と竹輪の煮物 彩りサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 車麩の煮物 納豆 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 オムレツ ツナとじゃが芋のフレンチ和え うめびしお 味噌汁 牛乳
昼	ご飯 豚肉のマスタード炒め ポパイサラダ 漬物 味噌汁	キャロット食パン チキンソテー 野菜のマリネ ジャム コンソスープ	★季節食★ 	ご飯 鯖の塩焼き 南瓜の煮物 漬物 味噌汁	ご飯 酢豚 茄子のピリ辛煮 漬物 味噌汁	ご飯 鶏肉の照り焼き 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 味噌汁	◎セレクト◎ A:肉じゃが B:鮭のムニエル インゲンのピーナッツ和え 漬物 味噌汁	ご飯 たら野菜蒸し 冷奴 漬物 味噌汁	ポークカレー 花野菜サラダ 福神漬け コンソメスープ 味噌汁	ご飯 蒸し鶏の香味ソースかけ ブロッコリーとしめじのソテー 漬物 味噌汁
夕	ご飯 海老とブロッコリーのオイスター炒め カリフラワーのかいあんかけ 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 フルーツカクテル 漬物	ご飯 鯖の山椒焼き 里芋の煮物 りんごのコンポート 漬物	ご飯 鶏肉のこっくり煮 春雨の酢の物 パインのコンポート 浅漬け	ご飯 千草焼き じゃが芋の煮物 杏仁フルーツ 昆布佃煮	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 パイナップル 漬物	ご飯 かじきのバター醤油焼き マカロニサラダ 白桃のコンポート 浅漬け	ご飯 鶏肉と大豆の柔らか煮 温野菜 人参ゼリー 漬物	ご飯 白菜と海老のクリーム煮 ほうれん草の和え物 黄桃のコンポート 漬物	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き サツマイモの甘煮 オレンジ 昆布佃煮
	6月12日(日)	6月13日(月)	6月14日(火)	6月15日(水)	6月16日(木)	06月17日(金)	6月18日(土)	6月19日(日)	6月20日(月)	6月21日(火)	6月22日(水)
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 さつま揚げと大豆の炒め物 かぶの胡麻和え たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 じゃが芋のコンソメ煮 もやしと胡瓜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 目玉焼き 青菜のソテー ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 はんぺんと青菜の煮浸し ピーマンソテー のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 炒り豆腐 もやしとほうれん草の磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 お麩の卵とじ 納豆 うめびしお 味噌汁 牛乳	ご飯 竹輪とさつま芋の炒め煮 ブロッコリーのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 お魚ハンバーグ 茄子の生姜和え ふりかけ 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 さつま揚げと野菜の炒め物 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼	ご飯 豚肉の生姜焼き オクラの土佐煮 漬物 清汁	ご飯 鯵の梅しそ焼き きざみ昆布の炒り煮 漬物 味噌汁	ご飯 とんかつ ごぼうのサラダ 漬物 味噌汁	ご飯 鴨そば 豆腐のゆず味噌かけ 南瓜のサラダ	ご飯 赤魚の煮付け 大根の和風和え 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 白菜と豚肉の塩あんかけ カリフラワーの胡麻和え 漬物 味噌汁	ご飯 親子丼 菜の花の辛子とえ ひじきの煮物 味噌汁	ご飯 赤魚の粕漬焼き 根菜の煮物 漬物 味噌汁	ご飯 肉団子の黒酢あん 青菜の胡麻よごし 漬物 味噌汁	ご飯 タラの西京焼き 南瓜の煮物 漬物 清汁
夕	ご飯 たら白出し煮 れんこんのピリ辛炒め りんごのコンポート 浅漬け	ご飯 鶏肉の甘酢あん 小松菜の胡桃和え 人参ゼリー 漬物	ご飯 ブリの甘辛煮 ピーマンとしらすの和え物 白桃のコンポート 漬物	ご飯 筍とえびの旨煮 ブロッコリーのお浸し パインのコンポート 漬物	ご飯 豚肉ときこのんにく味噌炒め じゃが芋のまさご和え キウイ 浅漬け	ご飯 カレーの煮付け こんにやくの炒め物 オレンジ 漬物	ご飯 ホキのもろみ焼き ささ身と胡瓜の土佐酢和え 杏仁フルーツ 漬物	ご飯 麻婆豆腐 キャベツの中華サラダ 洋梨のコンポート 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	ご飯 鯖の塩焼き レバーと野菜の煮物 人参ゼリー 漬物	ご飯 コロッケ 冬瓜とハムのコンソメ煮 フルーツカクテル 浅漬け
	6月23日(木)	6月24日(金)	6月25日(土)	6月26日(日)	6月27日(月)	6月28日(火)	6月29日(水)	6月30日(木)	管理栄養士からのコメント		
朝	ご飯 あんかけ五目卵 ピーマンのお浸し ゆりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 がんもの煮物 茄子のお浸し ゆずみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 野菜バーグ なめたけおろし ふりかけ 味噌汁 牛乳	雑炊 厚焼き卵 卵の花 海苔佃煮 牛乳	ご飯 豚肉とインゲンの炒め物 小松菜と椎茸のお浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 ツナと野菜の彩りソテー 納豆 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 車麩の煮物 菜の花のお浸し のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 キャベツとベーコンのあつさり煮 インゲンのピーナッツ和え 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 豚肉とアスパラのバターポン酢炒め こんにやくの炒め物 漬物 味噌汁	麦ご飯 鮭の塩焼き とろろ 浅漬け 赤だし	胚芽食パン ロールキャベツのトマト煮込み イタリアンサラダ ジャム コンソメスープ	★お楽しみ献立★ 	ご飯 かに玉 刻み昆布の煮物 漬物 春雨スープ	ご飯 鶏肉の塩麴焼き ピーマン炒め 浅漬け 味噌汁	ケチャップライス デミハンバーグ ポテトサラダ ピクルス オニオンスープ	★郷土料理★ サンマー麺 (あんかけもやしラーメン) 餃子 わかめの酢の物	●食品・・・賞味期限は必ず確認。冷却効果を下げたまま冷蔵庫に保管しないでください。		
夕	ご飯 カレーの照り焼き にらとやしの和え物 みかんのコンポート 漬物	ご飯 牛肉と春雨の炒め物 ナムル りんごのコンポート カクテキ	ご飯 白身魚フライ 切干大根の炒め煮 白桃のコンポート 漬物	ご飯 豆腐の野菜あんかけ ささみと胡瓜の胡麻和え 洋梨のコンポート 漬物	ご飯 大豆と豚肉のトマト煮込み あさりと青菜の炒め物 黄桃のコンポート 浅漬け	ご飯 ホキのピカタ かぶの水晶煮 オレンジ 浅漬け	ご飯 鯵の竜田揚げ 小松菜の和風和え 人参ゼリー 漬物	ご飯 かじきのマヨネーズ焼き レンコンの梅風味 白桃のコンポート 昆布佃煮	●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。		
タ	●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