

|   | 平成29年<br>6月1日(木)                                 | 6月2日(金)                                                                                    | 6月3日(土)                                                      | 6月4日(日)                                    | 6月5日(月)                                           | 6月6日(火)                                       | 6月7日(水)                                                                                         | 6月8日(木)                                                 | 6月9日(金)                                                                                                                                                                                                                                         | 6月10日(土)                                          | 6月11日(日)                                           |
|---|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 朝 | ご飯<br>生揚げの生姜煮<br>いんげんのわさび和え<br>たいみそ<br>味噌汁 牛乳    | 卵雑炊<br>卵の花<br>ほうれん草のおかか和え<br>うめびしお<br>牛乳                                                   | ご飯<br>納豆<br>蒲鉾と野菜のとりみ煮<br>ふりかけ<br>牛乳                         | ご飯<br>田舎煮<br>小松菜のおかか和え<br>ふりかけ<br>味噌汁 牛乳   | ご飯<br>チキンボールと野菜の煮物<br>白菜サラダ<br>たいみそ<br>味噌汁 牛乳     | ご飯<br>さんまの蒲焼<br>ほうれん草の磯和え<br>ふりかけ<br>味噌汁 牛乳   | ご飯<br>竹輪の甘辛煮<br>ちんげん菜のお浸し<br>ふりかけ<br>味噌汁 牛乳                                                     | ご飯<br>さつま揚げの甘辛煮<br>白菜のお浸し<br>ゆずみそ<br>味噌汁 牛乳             | ご飯<br>里芋のそぼろ煮<br>小松菜のわさび和え<br>ふりかけ<br>味噌汁 牛乳                                                                                                                                                                                                    | ご飯<br>納豆<br>冬瓜の信田煮<br>の佃煮<br>味噌汁 牛乳               | ご飯<br>炒り卵<br>白菜の梅和え<br>たいみそ<br>味噌汁 牛乳              |
| 昼 | ご飯<br>豚肉の味噌漬け焼き<br>金平ごぼう<br>漬物<br>清汁             | ☆季節食☆<br> | ご飯<br>さばのおろし煮<br>茄子の挽肉炒め<br>漬物<br>味噌汁                        | シーフードカレー<br>野菜サラダ<br>フルーチェ<br>コンソメスープ      | ご飯<br>牛皿<br>里芋の柚子味噌かけ<br>漬物<br>具たくさん汁             | ご飯<br>煮込みハンバーグ<br>かぼちゃサラダ<br>漬物<br>清汁         | 食パン<br>スパニッシュオムレツ<br>かにサラダ<br>漬物<br>野菜スープ                                                       | ご飯<br>ぶりの照り焼き<br>大根のおかか煮<br>漬物<br>味噌汁                   | ご飯<br>豚カツ<br>桜海老と青梗菜のソテー<br>漬物<br>味噌汁                                                                                                                                                                                                           | チャーハン<br>焼き餃子<br>春雨サラダ<br>わかめスープ                  | ご飯<br>かれの塩麹焼き<br>ごぼうの甘辛煮<br>漬物<br>清汁               |
| 夕 | ご飯<br>さわらの有馬煮<br>南瓜の含め煮<br>漬物<br>フルーツカクテル        | ご飯<br>豚ニラ炒め<br>水菜と大根のサラダ<br>漬物<br>バナナ                                                      | ご飯<br>千草焼き<br>ぜんまいの炒め煮<br>漬物<br>パインコンポート                     | ご飯<br>ロールキャベツ<br>ポテトサラダ<br>漬物<br>人參ゼリー     | ご飯<br>揚げ魚の甘酢あんかけ<br>蓮根のピリ辛炒め<br>漬物<br>洋梨コンポート     | ご飯<br>たら野菜蒸し<br>三色きんぴら<br>漬物<br>黄桃コンポート       | ご飯<br>豚肉と春雨の旨煮<br>春巻き<br>漬物<br>りんごコンポート                                                         | ご飯<br>鶏肉の旨焼き<br>さつまいものレモン煮<br>漬物<br>オレンジ                | ご飯<br>さばの味噌煮<br>花野菜サラダ<br>しそ昆布<br>フルーツカクテル                                                                                                                                                                                                      | ご飯<br>鮭のバター醤油<br>ひじき煮<br>漬物<br>マンゴーコンポート          | ご飯<br>肉豆腐<br>青菜のお浸し<br>漬物<br>バナナ                   |
|   | 6月12日(月)                                         | 6月13日(火)                                                                                   | 6月14日(水)                                                     | 6月15日(木)                                   | 6月16日(金)                                          | 6月17日(土)                                      | 6月18日(日)                                                                                        | 6月19日(月)                                                | 6月20日(火)                                                                                                                                                                                                                                        | 6月21日(水)                                          | 6月22日(木)                                           |
| 朝 | ご飯<br>肉詰めいなりの含め煮<br>キャベツのゆず和え物<br>ふりかけ<br>味噌汁 牛乳 | ご飯<br>さつま揚げと大豆の炒め物<br>かぶの胡麻和え<br>たいみそ<br>味噌汁 牛乳                                            | ご飯<br>じゃが芋のコンソメ煮<br>もやしと胡瓜の和え物<br>ふりかけ<br>味噌汁 牛乳             | ご飯<br>目玉焼き<br>青菜のソテー<br>ふりかけ<br>味噌汁 牛乳     | ご飯<br>はんぺんと青菜の煮浸し<br>ピーマンソテー<br>のり佃煮<br>味噌汁 牛乳    | ご飯<br>炒り豆腐<br>もやしとほうれん草の磯和え<br>ふりかけ<br>味噌汁 牛乳 | ご飯<br>お麩の卵とじ<br>納豆<br>うめびしお<br>味噌汁 牛乳                                                           | ご飯<br>竹輪とさつま芋の炒め煮<br>ブロッコリーのサラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁 牛乳       | ご飯<br>お魚ハンバーグ<br>茄子の生姜和え<br>ふりかけ<br>味噌汁 牛乳                                                                                                                                                                                                      | ご飯<br>厚揚げとキャベツの炒め物<br>オクラのおかか和え<br>たいみそ<br>味噌汁 牛乳 | ご飯<br>さつま揚げと野菜の炒め物<br>カリフラワーのサラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁 牛乳 |
| 昼 | ご飯<br>鯉のおろしポン酢かけ<br>スイートポテトサラダ<br>漬物<br>清汁       | ご飯<br>かに玉<br>ナムル<br>漬物<br>中華スープ                                                            | ◎セレクト食◎<br>A:鯉の葱みそ焼き<br>B:肉団子と野菜の甘辛味噌煮<br>切り干し大根の煮物<br>漬物 清汁 | カレーうどん<br>がんもの煮物<br>かにときゅうりの酢の物<br>漬物      | ご飯<br>ホッケの煮つけ<br>南瓜のそぼろあん<br>漬物<br>味噌汁            | ご飯<br>サーモンフライ<br>大根の煮物<br>漬物<br>味噌汁           | ☆お楽しみ献立☆<br> | カスタードロール<br>りんごジャム<br>ブロッコリーのサラダ<br>ミネストローネ<br>フルーチェ    | ご飯<br>アジの蒲焼風<br>ツナとほうれん草のサラダ<br>漬物<br>かきたま汁                                                                                                                                                                                                     | ご飯<br>生揚げと豚肉の炒め物<br>大根サラダ<br>漬物<br>清汁             | ご飯<br>鶏肉のマヨネーズ焼き<br>ビーフンサラダ<br>漬物<br>わかめスープ        |
| 夕 | ご飯<br>鶏肉とキャベツ味噌炒め<br>カリフラワーと旨煮<br>漬物<br>黄桃コンポート  | ご飯<br>豚肉とピーマンの炒め物<br>冬瓜の煮物<br>漬物<br>人參ゼリー                                                  | ご飯<br>鶏肉の照り煮<br>れんこんの高菜炒め<br>漬物<br>みかんコンポート                  | ご飯<br>さばの塩焼き<br>さつま芋の煮物<br>漬物<br>パインコンポート  | ご飯<br>酢鶏<br>にらともやしの炒め物<br>漬物<br>りんごコンポート          | ご飯<br>豚肉の生姜炒め<br>じゃが芋の煮物<br>漬物<br>キウイ         | ご飯<br>鶏もものこってり煮<br>金平ごぼう<br>漬物<br>洋梨コンポート                                                       | ご飯<br>八宝菜<br>茄子のなべしぎ<br>漬物<br>バナナ                       | ご飯<br>鶏肉の味噌漬け焼き<br>里芋の土佐煮<br>漬物<br>フルーツカクテル                                                                                                                                                                                                     | ご飯<br>カレイの山椒焼き<br>じゃが芋の煮ころがし<br>漬物<br>マンゴーコンポート   | ご飯<br>タラのチリソース<br>海老と青梗菜の旨煮<br>漬物<br>パインコンポート      |
|   | 6月23日(金)                                         | 6月24日(土)                                                                                   | 6月25日(日)                                                     | 6月26日(月)                                   | 6月27日(火)                                          | 6月28日(水)                                      | 6月29日(木)                                                                                        | 6月30日(金)                                                | 管理栄養士からのコメント                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |                                                    |
| 朝 | ご飯<br>あんかけ五目卵<br>ピーマンのお浸し<br>ふりかけ<br>味噌汁 牛乳      | ご飯<br>がんもの煮物<br>茄子のお浸し<br>ゆずみそ<br>味噌汁 牛乳                                                   | ご飯<br>野菜バーグ<br>なめたけおろし<br>ふりかけ<br>味噌汁 牛乳                     | 雑炊<br>厚焼き卵<br>卵の花<br>海苔佃煮<br>牛乳            | ご飯<br>豚肉とインゲンの炒め物<br>小松菜と椎茸のお浸し<br>たいみそ<br>味噌汁 牛乳 | ご飯<br>ツナと野菜の彩りソテー<br>納豆<br>ふりかけ<br>味噌汁 牛乳     | ご飯<br>車麩の煮物<br>菜の花のお浸し<br>のり佃煮<br>味噌汁 牛乳                                                        | ご飯<br>キャベツとベーコンのあつさり煮<br>インゲンのピーナッツ和え<br>ゆずみそ<br>味噌汁 牛乳 | <p>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。</p> <p>●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。</p> <p>●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。</p> <p>●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。</p> |                                                   |                                                    |
| 昼 | ご飯<br>肉じゃがコロッケ<br>切干大根の煮物<br>漬物<br>味噌汁           | ご飯<br>タンドリーチキン<br>マリネサラダ<br>漬物<br>味噌汁                                                      | ご飯<br>さわらの照り焼き<br>マカロニサラダ<br>ジャム<br>味噌汁                      | ご飯<br>回鍋肉<br>春雨サラダ<br>ジャム<br>卵スープ          | ★郷土料理★<br>ジュシー混ぜご飯<br>豆腐ちゃんぷる<br>もずくの酢の物<br>アーサー汁 | ご飯<br>さばの煮付け<br>ぜんまいの煮物<br>漬物<br>清汁           | ご飯<br>白身魚の香味ソース<br>白菜の塩昆布和え<br>漬物<br>清汁                                                         | ご飯<br>肉詰めいなりの煮物<br>かぼちゃサラダ<br>漬物                        |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                   |                                                    |
| 夕 | ご飯<br>ほっけの塩焼き<br>五目煮<br>漬物<br>りんごコンポート           | ご飯<br>揚げ豆腐そぼろあん<br>もやしの炒め物<br>しそ昆布<br>黄桃コンポート                                              | ご飯<br>挽肉の五目蒸し<br>竹輪とひじきの煮物<br>漬物<br>みかんコンポート                 | ご飯<br>かれの甘酢あんかけ<br>南瓜の煮物<br>漬物<br>フルーツカクテル | ご飯<br>和風マーボー茄子<br>ちんげん菜のお浸し<br>漬物<br>人參ゼリー        | ご飯<br>豚肉のトマトソース<br>野菜サラダ<br>しそ昆布<br>洋梨コンポート   | ご飯<br>炒り鶏<br>もやしのごまマヨ和え<br>漬物<br>バナナ                                                            | ご飯<br>あじの酢醤油煮<br>茄子の田楽<br>漬物<br>パインコンポート                |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                   |                                                    |

※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