

	平成30年 6月1日(金)	6月2日(土)	6月3日(日)	6月4日(月)	6月5日(火)	6月6日(水)	6月7日(木)	6月8日(金)	6月9日(土)	6月10日(日)	6月11日(月)
朝	ご飯 野菜の卵とじ キャベツのゆず風味 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 チキンボールのケチャップ煮 ブロッコリーのわさび和え たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 さんまの蒲焼 水菜と大根のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜の煮物 白菜のごま醤油和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 いり豆腐 いんげんのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 竹輪と野菜の煮物 もやしのごまドレ和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 納豆 ツナじゃが煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 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	ご飯 田舎煮 キャベツの和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳	しらす雑炊 卵の花 ちんげん菜のお浸し 牛乳	ご飯 生揚げの生姜煮 いんげんの辛子和え ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼	☆季節食☆ 	ご飯 鱈のおろしポン酢かけ ごぼうの甘辛煮 漬物 味噌汁	ご飯 揚げ豆腐の蟹あん 蓮根のピリ辛炒め 漬物 味噌汁	ご飯 アジの甘酢あんかけ 茄子の挽肉炒め 漬物 清汁	ご飯 鶏の唐揚げ マカロニサラダ 漬物 味噌汁	ご飯 さばの塩焼き 五目金平 漬物 味噌汁	ご飯 きしめん きゅうりの酢の物 だし巻き卵	ご飯 煮込みハンバーグ コールスローサラダ 漬物 味噌汁	ご飯 生揚げと豚肉の炒め物 ピーマンの中華和え 漬物 味噌汁	シーフードカレー 野菜サラダ ブルーチェ コンソメスープ	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 青菜の煮浸し 漬物 味噌汁
タ	ご飯 挽肉の五目蒸し 青菜のピーナッツ和え 漬物 リンゴコンポート	ご飯 豚肉のトマトソース グリーンサラダ 漬物 キウイ	ご飯 カレーのごま味噌焼き 野菜炒め 漬物 マンゴーコンポート	ご飯 千草焼き 青菜のごまあえ 漬物 フルーツカクテル	ご飯 さわらの有馬煮 オクラのポン酢和え 漬物 ミカンコンポート	ご飯 手作り鶏つくね 里芋の煮物 漬物 オレンジ	ご飯 豚肉の生姜炒め 青梗菜のソテー 漬物 リンゴコンポート	ご飯 鮭の塩麹焼き 南瓜のいとこ煮 漬物 白桃コンポート	ご飯 ホキの野菜蒸し 大根の煮物 漬物 パインコンポート	ご飯 ロールキャベツ ポテトサラダ 漬物 人参ゼリー	ご飯 親子煮 もやしの中華和え 漬物 黄桃コンポート
	6月12日(火)	6月13日(水)	6月14日(木)	6月15日(金)	6月16日(土)	6月17日(日)	6月18日(月)	6月19日(火)	6月20日(水)	6月21日(木)	6月22日(金)
朝	ご飯 ウインナーと野菜のソテー オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草の磯和え たいみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 えび団子の煮物 キャベツのごま醤油和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 炒り卵 白菜の梅和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 はんぺんの煮物 もやしのゆず風味和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 ツナと大根の煮物 カリフラワーの和え物 うめびしお 味噌汁 牛乳	ご飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー 青菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜の炒め物 オクラのしそ風味和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 納豆 竹輪と里芋の煮物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 田舎煮 キャベツのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 野菜の卵とじ ちんげん菜のおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼	ご飯 白身魚の南蛮漬け さつま芋サラダ 漬物 味噌汁	◎セレクト食◎ A:チキンカツ B:鮭フライ ひじきの煮物 漬物 味噌汁	ご飯 牛肉とピーマンの炒め物 里芋の土佐煮 漬物 味噌汁	ご飯 カレーのねぎ味噌焼き 冬瓜の煮物 漬物 清汁	ご飯 食パン 肉団子のトマト煮 ジャム かにサラダ コーンスープ	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き マリネサラダ 漬物 味噌汁	ご飯 ホキのごま味噌焼き ピーマンの金平 漬物 清汁	ご飯 家常豆腐 中華和え 漬物 味噌汁	ご飯 肉詰めいなり煮の煮物 かぼちゃサラダ	ご飯 さばの味噌煮 きゅうりの酢の物 漬物 清汁	ご飯 八宝菜 シューマイ 漬物 中華スープ
タ	ご飯 鶏肉のうまい焼き 大根の煮物 漬物 バナナ	ご飯 豚ニラ炒め カリフラワーの旨煮 漬物 白桃コンポート	ご飯 鶏もものこつてり煮 れんこんの高菜炒め しそ昆布 フルーツカクテル	ご飯 肉豆腐 青菜のごまあえ 漬物 パインコンポート	ご飯 サワらの山椒焼き 南瓜の含め煮 漬物 マンゴーコンポート	ご飯 たららの柚香煮 ぜんまいの煮物 漬物 オレンジ	ご飯 豚肉と春雨の旨煮 春巻き 漬物 ミカンコンポート	ご飯 かれいのとろろ蒸し いんげんの挽肉炒め 漬物 マンゴーコンポート	ご飯 かに玉 ナムル 漬物 リンゴコンポート	ご飯 和風マーボー茄子 大根サラダ 漬物 人参ゼリー	ご飯 さわらの照り焼き かぶの柚子味噌かけ 漬物 洋梨コンポート
	6月23日(土)	6月24日(日)	6月25日(月)	6月26日(火)	6月27日(水)	6月28日(木)	6月29日(金)	6月30日(土)	管理栄養士からのコメント		
朝	ご飯 つみれの煮物 白菜の梅和え たいみそ 味噌汁 牛乳	きのこ雑炊 卵の花 ほうれん草のお浸し 牛乳	ご飯 いり豆腐 いんげんの山椒和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 さんまの蒲焼 小松菜のわさび和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 えび団子の煮物 白菜のごま醤油和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 ウインナーと野菜の炒め物 ほうれん草の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 豆腐のそぼろ煮 もやしのゆかり和え ゆずみそ 味噌汁 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ 青梗菜のお浸し 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。 ●食品・・賞味期限は必ず確認。冷却効果を下げた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 鮭のバター醤油 花野菜サラダ 漬物 味噌汁	☆お楽しみ献立☆ 	キムチチャーハン 焼き餃子 中華サラダ わかめスープ	☆郷土料理☆ ソースカツ丼 きゅうりのなます 漬物 めかぶの味噌汁	ご飯 白身魚のミモザ焼き カリフラワーのソテー 漬物 味噌汁	ご飯 豚肉のすき煮 野菜サラダ 漬物 味噌汁	ご飯 カスタードロール マカロニサラダ ブルーチェ ジャム ミネストローネ	ご飯 魚のカレー風味焼き ツナとオクラのサラダ 漬物 味噌汁			
タ	ご飯 揚げ豆腐そぼろあん にらともやしの炒め物 漬物 バナナ	ご飯 たららの甘酢あんかけ オクラの和え物 漬物 黄桃コンポート	ご飯 鶏肉とキャベツの塩だれ炒め 切干大根の煮物 漬物 パインコンポート	ご飯 肉団子の酢豚風 帆立と青梗菜の旨煮 漬物 白桃コンポート	ご飯 肉じゃが キャベツのゆず風味 漬物 マンゴーコンポート	ご飯 お麩入り卵焼き 五目煮 漬物 オレンジ	ご飯 炒り鶏 ザーサイ冷奴 しそ昆布 バナナ	ご飯 牛肉コロッケ ブロッコリーのサラダ 漬物 人参ゼリー			

※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