6月 献立表

	1日（水）	2日（木）	3日（金）	4日（土）	5日（日）	6日（月）	7日（火）	8日(水)
朝食	ごはん 味噌汁 オムレツ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 鰯の梅煮 大根なます ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 ﾎｳﾚﾝｿｳのわさび和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 目玉焼き もずく酢 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ｵｸﾗとﾋｼﾞｷの和え物 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 五目豆 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ青じそドレ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 小松菜の卵とじ 南瓜ｻﾗﾀﾞ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 人参シリシリ ｵｸﾗのごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	赤飯 鰆の西京焼き 南瓜の煮物 吸物 洋ナシ	ごはん 豚肉の生姜焼き さつま芋サラダ 味噌汁 フルーチェ	ごはん カジキステーキ 牛肉と牛蒡の煮物 赤出汁 ゼリー	ごはん 煮込みハンバーグ 高野豆腐含め煮 吸物 フルーツカクテル	ごはん 赤魚の粕漬焼き 切干大根煮 味噌汁 オレンジ	ごはん ｶﾚｲのｶﾚｰﾑﾆｴﾙ ﾎｳﾚﾝｿｳの磯和え 吸物 果物	山かけそば おにぎり つくね煮 茄子の田楽	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ シチュー ｽﾊﾟｹﾞﾃｨﾅﾎﾟﾘﾀﾝ 野菜サラダ 果物
夕食	ごはん 鶏肉のﾊﾞﾀｰﾎﾟﾝ酢焼き 厚揚げ蓮根煮 春雨ｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん えび団子の煮物 茄子の金平風煮 ｲﾝｹﾞﾝのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 吸物	ごはん 肉じゃが 焼きビーフン 白菜のゆかり和え かき卵汁	ごはん 鯖の塩焼き 里芋の煮物 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 肉野菜炒め 丸天の煮物 冷奴 吸物	ごはん 鶏の中華煮 じゃが芋のﾄﾏﾄ煮 手作りごま豆腐 青梗菜のスープ	ごはん 太刀魚の蒲焼き がめ煮 白菜中華和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の塩だれ焼き ふろふき大根 ｲﾝｹﾞﾝ白和え 吸物

	9日(木)	10日（金）	11日（土）	12日（日）	13日(月)	14日（火）	15日（水）	16日（木）
朝食	ごはん 味噌汁 ﾎｳﾚﾝｿｳのﾊﾞﾀｰｿﾃｰ 里芋ｻﾗﾀﾞ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 大根ｻﾗﾀﾞ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 白菜とツナ煮 ｲﾝｹﾞﾝのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ｷｬﾍﾞﾂの生姜和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 ﾎｳﾚﾝｿｳのおかか和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 大根なます ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 大豆ケチャップ ｵｸﾗのごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 竹輪煮物 青梗菜辛子和え ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	ごはん エビフライ ｶﾘﾌﾗﾜｰ甘酢和え 味噌汁 みかん缶	ごはん 豚肉の野菜あんかけ 牛蒡炒り煮 吸物 パイン	ごはん 鯖の味噌煮 小松菜の辛子和え かき卵汁 りんごヨーグルト	ごはん 八宝菜 クリームコロッケ 中華スープ 杏仁豆腐	食パン 鶏肉のハーブ焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ コーンポタージュ 洋ナシ	ポークカレー ｺｰﾙｽﾛｰサラダ わかめスープ 福神漬け 青梅ゼリー	きつねうどん おにぎり 太刀魚の山椒焼き 南瓜そぼろ煮	ごはん 鯖の焼き南蛮漬け 厚揚げ蓮根煮 味噌汁 白桃缶
夕食	ごはん 麻婆風春雨 卵の花 胡瓜の梅肉和え 吸物	ごはん 千草焼き 青梗菜の中華煮 焼き茄子 味噌汁	ごはん 鶏肉の照り焼き 炒り豆腐 海藻サラダ 味噌汁	ごはん 鰆の梅ｼｿ焼き ジャーマンポテト スパサラ 吸物	ごはん ﾎｷの甘酢あん さつま芋の昆布煮 人参ナムル 味噌汁	ごはん 鮭の塩焼き 里芋の含め煮 冷奴 味噌汁	ごはん 牛ｻｲｺﾛｽﾃｰｷ 高野豆腐含め煮 酢味噌和え 吸物	ごはん 豆腐ハンバーグ 白菜の煮びたし ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ 吸物

6月 献立表

	１７日(金)	１８日（土）	１９日（日）	２０日（月）	２１日（火）	２２日（水）	２３日（木）	２４日（金）
朝食	ごはん 味噌汁 海苔卵焼き ﾋｼﾞｷと豆のｻﾗﾀﾞ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 さんまの生姜煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰゆかり和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ卵炒め マカロニサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 五目豆 ﾎｳﾚﾝｿｳお浸し ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 ｲﾝｹﾞﾝごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 オムレツ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾁｷﾝｻﾗﾀﾞ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 人参ナムル ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 昆布の煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰ甘酢和え ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	ごはん 鶏つくねの照り焼き 山芋鉄板風 吸物 夏みかんゼリー	牛丼 大根とツナｻﾗﾀﾞ 味噌汁 パイン	ごはん ﾎｷの<u>ﾀﾙﾀﾙ</u>焼き 小松菜の煮びたし 吸物 フルーチェ	ごはん メンチカツ 人参シリシリ 味噌汁 コーヒーゼリー	ごはん 太刀魚のみょうが焼き 南瓜ｻﾗﾀﾞ 吸物 果物	ごはん 肉野菜炒め 大根なます 吸物 フルーツカクテル	冷やしそうめん おにぎり 鶏肉の八幡巻き 牛肉と牛蒡の煮物	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ 肉団子のトマト煮 マリネ 卵スープ ゼリー
夕食	ごはん 赤魚の煮付け 大根カニあん 卵豆腐 味噌汁	ごはん ﾎｷの漬け焼き ひじき煮 浅漬け風 かきたま汁	ごはん チキンソテー 茄子の金平風煮 ｵｸﾗともやしの和え物 味噌汁	ごはん ｶﾚｲのｵｰﾛﾗﾁｰｽﾞ焼き 卯の花 白菜のカボス和え 吸物	ごはん 鶏肉の塩だれ焼き じゃが芋のトマト煮 青梗菜ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁	ごはん 鮭のﾊﾞﾀｰ醤油焼き れんこん煮物 スパサラ 味噌汁	ごはん ﾎｷの治部煮 茄子の田楽 里芋ｻﾗﾀﾞ 吸物	ごはん 鰆の西京焼き 切干大根煮 ｵｸﾗとﾋｼﾞｷの和え物 吸物

	２５日(土)	２６日（日）	２７日（月）	２８日（火）	２９日（水）	３０日（木）	管理栄養士の 一言メッセージ♪
朝食	ごはん 味噌汁 厚揚げ煮 小松菜お浸し ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ﾎｳﾚﾝｿｳのﾊﾞﾀｰｿﾃｰ 卵豆腐 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 青梗菜辛子和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 鰯の梅煮 白菜のおかか和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ卵炒め 大根なます ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 卵焼き ｵｸﾗとﾋｼﾞｷの和え物 ふりかけ 乳酸菌飲料	《6月の旬の食材》 いんげん、シソ、みょうが、とうもろこし、きゅうり、アジ 《栄養士の豆知識》 みょうがは、日本原産の香味野菜で、野菜として栽培しているのは日本だけと言われています。さわやかな香りと独特の風味があり、薬味、浸し物、酢の物、汁の実、てんぷら、漬物にして食べるとおいしいですね。ふっくらとして、鮮やかな紅色のものを選ぶと良いとされています。
昼食	ごはん 魚のピカタ 春雨炒め わかめスープ みかん缶	ごはん とんかつ 白菜のカボス和え 味噌汁 水ようかん	ごはん ﾀﾙﾀﾙ焼き 竹輪の煮物 杏仁豆腐 味噌汁	散らし寿司 天ぷら 大豆と人参煮 吸物 お茶プリン	ごはん 鮭のごまだれ焼き 卯の花 吸物 甘夏	ごはん 豚と野菜の煮物 ﾎｳﾚﾝｿｳなめたけ和え 味噌汁 ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰﾖｰｸﾞﾙﾄ	
夕食	ごはん 鶏肉の幽庵焼き 茄子の煮物 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 赤魚の粕漬焼き 南瓜の煮物 もやしのごま酢和え 吸物	ごはん 筑前煮 エビシュウマイ ｵｸﾗのみょうが和え 吸物	ごはん 太刀魚の山椒焼き 丸天の煮物 ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん 鶏肉のｶﾚｰ煮 焼きビーフン 胡瓜のゆかり和え 味噌汁	ごはん ｱｼﾞﾌﾗｲ 人参シリシリ 冷奴 吸物	