


	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)
朝食	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 杓苺草煮浸し ふりかけ 乳酸菌飲料 	ごはん 味噌汁 卵の花 オクラとヒジキの和え物 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 目玉焼き  ブロッコリー-青ジソドレ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 竹輪煮物 かたろけ-ゆかり和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 里芋の土佐煮 白菜の中華和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁  焼きししゃも 菜の花の辛子和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁  卵焼き 切干大根煮 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 厚揚げ煮 ブロッコリー-オクラ ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	赤飯 豚と野菜の煮物 かたろけ-甘酢和え 味噌汁 桃缶 	ロールパン&胚芽パン 白身魚のオーロ焼き 南瓜サラダ オクラスープ 果物	中華丼 さつま芋昆布煮 吸物 パイン	ごはん 鱈の生姜焼き 五目豆  赤出汁 果物	ごはん  鯖の塩焼き フロフキ大根 吸物 みかん缶	ごはん えび団子のフリース ヒジキと豆のサラダ 吸物 桃缶	ごはん カレイのゴマダレ焼き 高野豆腐含め煮 吸物 メロン 	にゅうめん おにぎり 鱈の焼き南蛮漬け 南瓜のそぼろ煮
夕食	ごはん 干草焼き 里芋の土佐煮 冷奴 吸物 	ごはん 鶏肉の咖喱煮 インゲン白和え もずく酢 かき卵汁	ごはん 白身魚の山椒焼き えびしゅうまい 大根サラダ 味噌汁	ごはん 肉じゃが 青梗菜ゴマ和え 海苔入卵巻き 吸物 	ごはん 肉野菜炒め れんこん煮物 オクラの酢の物 味噌汁	ごはん 赤魚の粕漬け焼き ポテトサラダ 青梗菜の酢 味噌汁	ごはん  筑前煮 杓苺草お浸し あんかけ卵豆腐 味噌汁	ごはん ポークソテー ひじき煮 煮豆 吸物

	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)
朝食	ごはん 味噌汁 オムツ オクラのポン酢和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 白菜のオクラ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん  味噌汁 カントク煮 インゲンゴマ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 スパインオムツ かたろけ-甘酢和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん  味噌汁 切干大根煮 オクラとしらすのサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 厚揚げ蓮根煮 ブロッコリー-青ジソドレ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 五目豆 人参のナムル ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん  味噌汁 卵焼き マカロニサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	ロールパン オクラステーキ マリネ コーンポタージュ 桃ゼリー 	ごはん 白身魚の薬味焼き 大根の煮物 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ごぼうサラダ 吸物  果物	ごはん 白身魚のクリーム 大根サラダ 味噌汁 パイン缶	豚丼 浅漬け風 味噌汁 フルーチェ 	ごはん 白身魚の黄金焼き じゃが芋そぼろ煮 吸物 桃缶 	ごはん 鱈のみりん漬け焼き 炒り豆腐 味噌汁 みかん缶	丸天うどん 散らし寿司 蒸し豚 がめ煮
夕食	ごはん  鯖の西京焼き じゃが芋の煮物 ミートボール 吸物	ごはん 麻婆風春雨 南瓜しゅうまい かたろけ-ゆかり和え 中華スープ	ごはん 鶏肉の中華煮 オクラの梅肉和え 卵の花 味噌汁	麦ごはん 鶏つくねの照り焼き ピーマンの炒め物 とろろ芋  吸物	ごはん 鯖の葱味噌焼き 里芋の土佐煮 春雨サラダ  吸物	ごはん  鶏肉のレモン醤油焼き 竹輪煮物 なめたけおろし 味噌汁	ごはん オクラステーキ さつま芋レモン煮 中華風和え物 ワカメスープ	ごはん 鯖の味噌煮 大根なます うぐいす煮豆 吸物



献立表



	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
朝食	ごはん 味噌汁 ミートボール 白菜ゴマ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 切干大根煮 かたろけゆかり和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 青梗菜辛子和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 人参シリシリ ポトサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 おムツ ホレン草お浸し ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ガソトキ煮 白菜梅肉和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 卵焼き おろしとらすのサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 焼きししゃも インゲンのピザ和え ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	ごはん 鶏肉の照り煮 ブロッコリー卵炒め 味噌汁 果物	ロールパン&ゴマロール 白身魚の外焼 トマトサラダ おナススープ 桃缶	ごはん えびカツ ジャーマンポト煮 吸物 みかん缶	炊き込みご飯 鮭のムニエル ひじき煮 茶碗蒸し 吸物	ごはん 豚肉の味噌漬け焼き 大根とツツサダ ワカメスープ パイン缶	カレーライス ブロッコリーサラダ 白菜スープ 漬物 ヨーグルト	おにぎり 白身魚の中華蒸し 切干大根煮 長崎ちゃんぽん	散らし寿司 キスの天ぷら 里芋そぼろ煮 吸物 プリン
夕食	ごはん 白身魚のガーリック焼き 南瓜サラダ 茄子の揚げ浸し 吸物	ごはん 八宝菜 里芋ゴマ味噌かけ 胡瓜と沢庵の和え物 かき卵汁	ごはん 赤魚の煮付け 春雨炒め おろしのミョウガ和え 味噌汁	ごはん つくね煮 青梗菜の辛子和え 煮豆 味噌汁	ごはん えび団子の煮物 豆腐のそぼろあんかけ 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 鯖のみりん漬け焼き 高野豆腐含め煮 アスパラサラダ 味噌汁	ごはん プルコギ風 さつま芋の甘煮 もずく酢 吸物	ごはん 牛肉の柳川煮 ピザのツツ炒め かたろけ甘酢和え 味噌汁

	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	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 大根なます ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 竹輪煮物 ブロッコリー青じつどし ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ミートボール マカロニサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ひじき煮 かたろけゆかり和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 五目豆 白菜のカキ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 卵焼き なめたけおろし ふりかけ 乳酸菌飲料	《6月の旬の食材》 アジ、キス、ごぼう、いんげん、しそ、みょうが、とうもろこし、アスパラガス、きゅうり
昼食	食パン 煮込みハンバーグ サラダ コンソメスープ 青りんごゼリー	ごはん 牛薄切り肉のステーキ フロッキー大根 かき卵汁 果物	ごはん 鯖の塩焼き 南瓜サラダ 味噌汁 果物	ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜白和え 味噌汁 果物	けんちんうどん おにぎり 太刀魚の山椒焼き おろしのミョウガ和え	ごはん 白身魚のガーリック焼き ブロッコリーのナムル えのきのスープ みかん缶	《栄養士の豆知識》 刺身のつま等にも用いられるしそですが、香りが高いので薬味としたり、てんぷらとしておいしく食べることができます。栄養素としてはカルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンK、ビタミンCが豊富で免疫カアップも期待できます。 もうすぐ、梅雨の時期に入りますがさわやかな風味から清涼感を味わいたいですね。
夕食	ごはん 白身魚の山椒焼き 小松菜の卵とじ 煮豆 味噌汁	ごはん 赤魚の煮付け ホレン草磯和え 豆腐のかあんかけ 味噌汁	ごはん 鶏肉のカレー煮 卵の花 卵豆腐 吸物	ごはん 鯖の西京焼き 里芋サラダ えびしゅうまい 吸物	ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き れんこん煮物 胡瓜の酢物 吸物	ごはん 豚のもろみ焼き さつま芋昆布煮 おろしとらすのピザ和え 味噌汁	