

6月のメニュー

	平成27年06月01日(月)	平成27年06月02日(火)	平成27年06月03日(水)	平成27年06月04日(木)	平成27年06月05日(金)	平成27年06月06日(土)	平成27年06月07日(日)	
朝	【温】ルバーブとミニトマトのサラダ 元気ヨーグルト 牛乳	シュガーバターコッペ 野菜のスープ煮 牛乳	100-0-ル カリフラワーのバニラソース 牛乳	米飯 ふりかけ(カツオ) 大豆の煮物 えのきのおみそ汁 ピーチジュース	ミルクアイス&ミチズーロール カリフラワーのケチャップソース 牛乳	アメリカンワッフル ポテトサラダ 牛乳	レーズンパストリー ハムサラダ 牛乳	
昼	赤飯 【温】竜田揚げ和かんきつソース(常温) じゃがいもと鶏肉の生姜醤油炒め フルーチェ(仔犬)	米飯 丼のトッピング煮込み ブロッコリーの和風和え ぶどうゼリー	米飯 【温】塩焼き(鮭) 根菜の炒め物 マンゴー	米飯 鮭のレモン醤油焼き うの花 白桃	米飯 豚肉とキャベツのピリ辛炒め 五色煮 バナナ	米飯 甘鯛のおろし煮 卵と高菜の炒め物 パイナップル	米飯 牛肉のごま風味炒め 春巻 ヨーグルト和え(黄桃)	
夕	米飯 八宝菜 絹揚げの炊き合わせ カリフラワーの和え物	米飯 さばの揚げ漬け 春雨の韓国風炒め もずく酢	【温】麻婆丼 ツナと大根のサラダ 揚げなすのおろし生姜 ニラスープ	米飯 鶏肉と野菜クリーム煮 ブロッコリーのゆずかつお和え 青菜のクリームスープ	米飯 カイのアーモンドミルク 白菜の磯和え たまごにらのスープ	枝豆ピラフ タルタルチキンソテー 野菜サラダ マカロニスープ	米飯 さわらの香草焼き コールスロー トマトスープ	
	平成27年06月08日(月)	平成27年06月09日(火)	平成27年06月10日(水)	平成27年06月11日(木)	平成27年06月12日(金)	平成27年06月13日(土)	平成27年06月14日(日)	
朝	【温】ビーツと黒糖食パン 元気ヨーグルト 牛乳	ロールパン ベーコンスクランブル 牛乳	ミルクパン 小松菜のソテー 牛乳	米飯 ゆずみそ きざみ昆布の煮物 にらのおみそ汁 フルーツジュース	シュガーバターコッペ アスパラのサラダ 牛乳	ツナロール&ポテトロール 牛乳	ミアンパン&レーズンロール 野菜のソテー 牛乳	
昼	かつめし 切干大根のサラダ 小松菜のおみそ汁 いちごババロア	米飯 たらこのクリーム衣揚げ おろしわかめのごま風味炒め オレンジゼリー	かつおの漬け丼 チーズはんぺんフライ ごぼうのサラダ 赤だし	米飯 鶏肉と豆腐の揚げだし れんこんサラダ バナナ	米飯 さけの石狩鍋風 ひじき入り卵焼き オレンジ	米飯 いわしの梅しそフライ&納豆 キャベツのカレー炒め りんごヨーグルト	ふれあい会	
夕	チャーハン 焼き餃子 なます パイナップル	米飯 和風照り焼きハンバーグ キャベツとアスパラのサラダ クリームスープ	米飯 中華風五目炒め 若竹の煮物 青菜の梅風味サラダ	散らし寿司 大根の煮物 春菊のわさび和え さといものおみそ汁	米飯 松風焼き ほうれん草の和え物 豆腐のおみそ汁	米飯 炒り鶏 もやしの和え物 玉ねぎのおみそ汁	米飯 肉豆腐 磯辺揚げ チョコババロア	
	平成27年06月15日(月)	平成27年06月16日(火)	平成27年06月17日(水)	平成27年06月18日(木)	平成27年06月19日(金)	平成27年06月20日(土)	平成27年06月21日(日)	
朝	【温】エッグトースト&ミニトマト 元気ヨーグルト 牛乳	ホワイトミルクパン ケチャップソテー 牛乳	いちごジャム ピーズサラダ 牛乳	米飯 ふりかけ(しそ) さつま揚げと青菜の煮物 きのこのおみそ汁 オレンジジュース	食パン 白菜といんげんのカレー煮 牛乳	照り焼きチキンバーガー 元気ヨーグルト 牛乳	キャラメルリング マカロニソテー 牛乳	
昼	豚肉と野菜のビビンバ風ご飯 (冷)中華豆腐 玉子スープ 杏仁フルーツ	麦飯 鶏肉のごまみそ照り焼き キャベツと沢庵の和えもの えのきのお吸いもの	米飯 かれいの香り蒸し なすの生姜和え ごぼうのおみそ汁	焼き鶏丼 がんもの煮物 冬瓜のおすまし フルーチェ(ピーチ)	ミートスパゲティ かぼちゃサラダ コンソメスープ 白桃	牛丼 ザーサイの冷奴 なます オレンジゼリー	高菜チャーハン いかとピーマンの中華炒め 春菊の白和え 大学いも	
夕	米飯 ほきの蒲焼き 長芋とれんこんのチーズおやき かぼちゃとアスパラのサラダ	米飯 さばの生姜煮 (冷)明太奴 いんげんの香味玉ねぎ和え	米飯 豚肉の炒り煮 白菜の梅おかか和え 焼き厚揚げのねぎだれ	米飯 あじの中華びたし 豚肉とピーマンの煮物 もやしの酢の物	米飯 鮭の南蛮漬け 金平ごぼう 小松菜の錦糸和え	米飯 野菜入りキッシュ風 スイートサラダ クリームスープ	米飯 鶏肉の照り焼きマレード風味 切干大根の酢の物 大豆のスープ	
	平成27年06月22日(月)	平成27年06月23日(火)	平成27年06月24日(水)	平成27年06月25日(木)	平成27年06月26日(金)	平成27年06月27日(土)	平成27年06月28日(日)	
朝	【温】ツナトースト&ミニトマト マカロニサラダ 牛乳	ロールパン ツナとブロッコリーのソテー 牛乳	ミルクパン レモンとじゃが芋のスープ煮 牛乳	米飯 味のり ごぼうの煮物 キャベツのおみそ汁 フルーツジュース	クリームパン スパゲティサラダ 牛乳	【温】ハンバーガー 元気ヨーグルト 牛乳	イエローロール オムレツ 牛乳	
昼	オムライス チーズと野菜サラダ マカロニスープ びわ	天津飯 青菜のなると和え チンゲン菜スープ 甘夏みかん&パイナップル	米飯 チキン南蛮 切干大根の煮物 りんごヨーグルト	焼きうどん スナックえんどうの卵とじ カリフラワーのゆず胡椒和え マンゴー	米飯 鯖のレモンソテー 長芋と温玉サラダ 洋梨	米飯 チーズハンバーグ ミモザサラダ クリームスープ	米飯 牛肉のごま風味炒め 春巻 フルーチェ(メロン)	
夕	米飯 かじきの照り焼き 揚げ豆腐 青菜のおかか和え	わかめご飯 さわらの西京焼き さつま芋と枝豆のかきあげ キャベツの和え物	麦飯 あじの蒲焼き 大根おろしの冷奴 とろろ汁(冷)	米飯 豚ばらと大根のオムライス煮 ブロッコリーのかにかまあなかけ もやしとわかめのおみそ汁	中華丼(備蓄) トマトだし巻き玉子 三色ナムル 中華春雨スープ	米飯 たらこの甘酢あんかけ れんこんの甘辛炒め 白菜の和え物	米飯 鮭ときこのクリームソース リヨネーズポテト トマトスープ	
	平成27年06月29日(月)	平成27年06月30日(火)						
朝	【温】ルバーブとミニトマト 元気ヨーグルト 牛乳	シュガーバターコッペ カリフラワーのバニラソース炒め 牛乳						
夕	米飯 コロッケ盛り合わせ ごぼうサラダ 白菜のスープ	米飯 お好み焼き なすのしぎ炒め煮 りんご						
夕	米飯 あじの梅煮 青梗菜ときこの炒め物 トマトともずくの和え物	米飯 魚コロッケ じゃが芋の煮物 ブロッコリーの塩昆布和え						

●今月の行事食●

- ・ 6月10日(水) 昼食 お楽しみメニュー
- ・ 6月14日(日) 昼食 ふれあい会

梅雨の時期になりました。天候で気圧が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすく過ごしていく時期です。体力をつける為に、十分なたんぱく質、ビタミンB群、ビタミンC、ミネラルをとってください。十分な睡眠と規則正しい食事のリズムも有効です。(管理栄養士 枝澤)