

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
12・26		13・27		14・28		1・15・29		2・16・30		3・17	
ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	キーマハヤシライス	米 玄米 合挽肉 玉葱 人参 ジャガイモ エリンギ グリンピース ケチャップ コンソメ 赤ワイン	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ぐつぐつ ぎつねうどん	うどん 油揚げ かまぼこ 人参 ほうれん草 みりん 醤油 三温糖 かつお 昆布
豚豚	豚肉 玉葱 人参 茄子 ビーマン パイン缶 ケチャップ 醤油 三温糖 酢 酒 片栗粉 ごま油	鶏肉とキャベツの味噌炒め	鶏肉 キャベツ ビーマン 人参 もやし 酒 味噌 三温糖 みりん	トマトと胡瓜のサラダ	トマト 胡瓜 キャベツ コーン 醤油 三温糖 オリーブ油	鱈の塩焼き	鱈 酒 塩	すき焼き風煮	牛肉 白菜 人参 玉葱 麩 糸こんにゃく 酒 三温糖 醤油 みりん かつお	オレンジ	
キャベツの塩昆布和え	キャベツ 人参 トマト ツナ 塩昆布	五目豆煮	大豆 人参 エリンギ こんにゃく ごぼう 三温糖 醤油 みりん かつお			オクラのおかか和え	オクラ 人参 かつお節 醤油 三温糖	大豆のヨーグルトサラダ	大豆 ツナ 胡瓜 ジャガイモ トマト ヨーグルト 塩 レモン汁 オリーブ油		
わかめスープ	わかめ 玉葱 舞茸 中華あじ	かきたま汁	卵 玉葱 アスパラガス 醤油 片栗粉 かつお			切干大根の煮物	切干大根 人参 ビーマン 油揚げ 三温糖 みりん 醤油 かつお	チンゲン菜の味噌汁	チンゲン菜 人参 もやし 味噌 かつお		
★抹茶ケーキ	抹茶 甘納豆 小麦粉 バター 卵 三温糖 牛乳 ベーキングパウダー	★フライドポテト	じゃが芋 塩 油	★ちんすこう	小麦粉 三温糖 塩 油	★小松菜パン	小松菜 チーズ 強力粉 三温糖 塩 油 ドライイースト	★2・16日 フルーツ牛乳寒天	牛乳 粉寒天 三温糖 みかん缶 もも缶	パイ	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		30日 水無月※1		牛乳	
5・19		6・20		7・21		8・22		23		10・24	
ごはん	米 玄米	納豆肉みそ丼	米 玄米 納豆 合挽肉 玉葱 人参 もやし 生姜 赤味噌 醤油 酒 三温糖 みりん	チンジャオロース	牛肉 ビーマン たけのこ パプリカ 玉葱 人参 醤油 酒 オイスターソース 三温糖	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ぐつぐつ 五目うどん	うどん 鶏肉 かまぼこ えのき ほうれん草 人参 醤油 酒 みりん 三温糖 昆布 かつお
豚肉のカレー風味炒め	豚肉 玉葱 キャベツ ジャガイモ 人参 しめじ ケチャップ ヨーグルト 三温糖 塩 酒	ひじきのマヨサラダ	ひじき アスパラガス 人参 胡瓜 ジャガイモ コーン マヨネーズ	海藻サラダ	海藻 オクラ ジャコ レタス 人参 三温糖 醤油 酢	鶏の照り焼き	鶏肉 酒 醤油 三温糖 みりん	白身魚のり塩フライ	鱈 小麦粉 パン粉 青のり 酒 塩 油	バナナ	
白和え	豆腐 小松菜 しめじ 人参 白味噌 醤油 三温糖	キャベツのすまし汁	キャベツ 玉葱 人参 醤油 かつお	長芋の味噌汁	長芋 水菜 人参 茄子 味噌 かつお	胡瓜のごま酢和え	胡瓜 ごま ごま油 醤油 三温糖 酢	小松菜のぬた和え	小松菜 油揚げ 人参 こんにゃく 白味噌 酢 三温糖		
トマトスープ	トマト 玉葱 もやし コンソメ			ふりかけ	かつお 醤油 みりん 酒 三温糖	焼きビーフン	ビーフン 玉葱 人参 パプリカ キャベツ エリンギ ビーマン 油 中華あじ 醤油	マカロニスープ	マカロニ 玉葱 人参 エリンギ キャベツ コンソメ		
鶏レバー						オクラの味噌汁	オクラ えのき 厚揚げ 味噌 かつお				
★じゃこわかめおにぎり	米 わかめふりかけ じゃこ ごま	★ココアバナナブラウニー	ココアパウダー バナナ 小麦粉 卵 三温糖 ベーキングパウダー 油 牛乳	★みたらし団子	白玉粉 醤油 みりん 三温糖 片栗粉	★ツナマヨパイ	小麦粉 塩 油 ツナ チーズ マヨネーズ	メロンクッキー		せんべい	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	

※献立は都合により変更する場合があります。

※★マークは手作りおやつです。

※1…原材料に小麦粉が含まれています。

※2…原材料に小麦粉・乳・大豆・アーモンドが含まれています。

《6月9日(金) お誕生感謝会》

- ・チャーハン…米・卵・ハム・人参・ピーマン・コーン・中華あじ・塩
- ・サーモンクロック…鮭・じゃが芋・玉葱・小麦粉・パン粉・酒・塩・コンソメ・油
- ・豆腐サラダ…豆腐・レタス・胡瓜・人参・パプリカ・三温糖・酢・醤油
- ・春雨スープ…春雨・にら・人参・しめじ・ごま・中華あじ

おやつ

- ・★クッキートリュフ…クッキー※2・生クリーム・ココアパウダー・三温糖
- ・牛乳

★6月 旬の食材★

- 鱈 アスパラガス 茄子 胡瓜 トマト ジャガイモ
- キャベツ オクラ メロン

