

献立表 2026年6月

	日	月	火	水	木	金	土
		6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6
朝食		ご飯 白菜とあさり煮 みそ汁 ふりかけ(のりかつおCa) フルーツ(バナナ)	ご飯 ごま煮 みそ汁 ふりかけ(のりたまごCa)	おじゃ 揚げ茄子煮浸し 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)	ご飯 大根エビあんかけ みそ汁 小付け(たらこCa) フルーツ(バナナ)	ご飯 肉団子の旨煮 みそ汁 小付け(板漬) フルーツ(バナナ)	ご飯 キャベツとさつま揚げの梅煮 みそ汁 小付け(のり佃煮) フルーツ(バナナ)
昼食		ご飯 ホキの磯辺揚げ 冬瓜のかにあんかけ ポテトサラダ みそ汁	ご飯 鶏肉の角煮風 ツナじゃが わかめときゅうりの酢の物 みそ汁	醤油ラーメン にら玉 ごぼうきゅうりサラダ 杏豆腐	ご飯 ポークカレーライス ホタテ風フライ グリーンサラダ ヨーグルト(アロベリジ 他)	ご飯 カレーのムニエル 人参さつと煮 ほうれん草のお浸し すまし汁	ご飯 揚げだし豆腐 かぼちゃのソテー 菜の花と鶏の梅和え みそ汁
15時食		白蒸しまんじゅう	パンケーキ(クリーム)	どら焼きイチゴ	デザートムース	パウムクーヘン	抹茶まんじゅう
夕食	ご飯 スパニッシュオムレツ 切干豚酢和え コンソメスープ	ご飯 さばの味噌煮 厚揚げとほうれん草の炒め物 すまし汁	ご飯 BBQチキン 花枝サラダ みそ汁	ご飯 マスの漬け焼き 雷豆腐 すまし汁	ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め マカロニサラダ 中華スープ	ご飯 肉じゃが えびと卵のあっさり炒め すまし汁	
	6/7	6/8	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13
朝食	パン(レーズンロールパン) マカロニチキン コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 豆腐とカニの旨煮 みそ汁 ふりかけ(さけCa)	ご飯 里芋とイカ団子煮 みそ汁 小付け(たいみそ) フルーツ(バナナ)	雑炊(梅塩昆布) がんもの煮物 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)	ご飯 五目煮 みそ汁 ふりかけ(のりたまごCa) フルーツ(バナナ)	ご飯 じゃが芋とちくわの煮物 みそ汁 小付け(板漬)	ご飯 ふき煮 みそ汁 ふりかけ(たらこCa)
昼食	ご飯 鶏の照りマヨ焼き ジャーマンポテト風 キャベツの塩昆布和え みそ汁	ご飯 和風ハンバーグ さつま芋バター煮 人参大葉の和え物 コンソメスープ	ご飯 エビチリ かつおポトりの炒め物 春雨の中華風和え みそ汁	ご飯 たらの塩野菜あんかけ 茄子きんぴら さつま芋サラダ みそ汁	ご飯 メンチカツ 小松菜おかか煮 もやしとハムの和え物 すまし汁	ご飯 焼きそば しんじゅマイ 海苔サラダ みそ汁	ご飯 たらのねぎ味噌焼き さつま芋と豚肉煮 ちくわと胡瓜のごま和え すまし汁
15時食	青りんごゼリー	たい焼き(かぼ)	ベルギーワッフル	マンゴープリン	黒糖	抹茶まんじゅう	いちごゼリー
夕食	ご飯 たらの柚子味噌焼き 青梗菜のソテー かきたま汁	ご飯 ホキの南蛮漬け 大根と豚肉煮 みそ汁	ご飯 厚揚げの肉味噌かけ 菜の花のお浸し すまし汁	ご飯 鶏肉のカレーパン粉焼き 青梗菜の旨煮 コンソメスープ	ご飯 さばの旨焼焼き 肉野菜炒め みそ汁	ご飯 肉団子の照焼き風 肉の花 すまし汁	ご飯 麻婆豆腐 えびと卵のあっさり炒め 中華スープ
	6/14	6/15	6/16	6/17	6/18	6/19	6/20
朝食	パン(バターロール) ウインナー炒め トマスープ ヨーグルト フルーツ(バナナ)	ご飯 厚焼き卵 みそ汁 ふりかけ(のりかつおCa)	ご飯 はんぺん煮付け みそ汁 小付け(かつば漬) フルーツ(バナナ)	雑炊(さけ) 水菜さつと煮 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬) フルーツ(バナナ)	ご飯 干しエ入り大根と厚揚げ煮 みそ汁 小付け(たいみそ) フルーツ(バナナ)	ご飯 ピーマンとはんぺんの甘辛炒め みそ汁 小付け(たくあん) フルーツ(バナナ)	ご飯 水昆布煮 みそ汁 ふりかけ(のりたまごCa)
昼食	ご飯 ホキのマヨネーズ焼き 切干の炒り煮 白菜サラダ すまし汁	ご飯 豚すき風 キャベツと干しエの炒め物 ごぼう胡麻ドレ和え すまし汁	ご飯 カレーのたらこソースかけ じゃが芋の煮物 アロベリと和え みそ汁	ご飯 豆腐チャンプル ごぼう煮 パンパンサラダ みそ汁	ご飯 五目うどん ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のしそ和え フルーツ(りんご缶)	ご飯 あじの梅焼き 鶏団子の煮物 青梗菜のピーナツ和え みそ汁	炒かりご飯 かき揚げ 五目厚焼き玉子 もやしの酢の物 みそ汁 フルーツ(パイナップル)
15時食	デザートムース	パウムクーヘン	黒蒸しまんじゅう	コーヒゼリー	どら焼き	りんごゼリー	和のパンケーキ(黒蜜)
夕食	ご飯 小松菜と豚肉のひき肉炒め かんぴょう煮 みそ汁	ご飯 赤魚の竜田焼き 菜の花のソテー みそ汁	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 茄子とエビの炒め物 みそ汁	ご飯 青根肉絲 大根サラダ 中華スープ	ご飯 さばの旨焼焼き 白菜と豚肉の煮物 かきたま汁	ご飯 豚肉の生煮炒め 白根と茄子の味噌炒め すまし汁	ご飯 ホキの中華香味ソース ピーマンと茄子の味噌炒め すまし汁
	6/21	6/22	6/23	6/24	6/25	6/26	6/27
朝食	パン(スナックパン) Mixベジ入り炒り卵 コンソメスープ ジュース(お豆とアロベリ) フルーツ(バナナ)	ご飯 かぼちゃそぼろ煮 みそ汁 ふりかけ(たらこCa) フルーツ(バナナ)	ご飯 白菜フレック煮 みそ汁 小付け(梅ひしお)	卵雑炊 厚揚げ煮 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)	ご飯 キャベツ炒め みそ汁 ふりかけ(のりかつおCa) フルーツ(バナナ)	ご飯 しんじゅのあんかけ みそ汁 小付け(のり佃煮)	ご飯 ちくわの炒り煮 みそ汁 ふりかけ(のりたまごCa) フルーツ(バナナ)
昼食	ご飯 たらのねぎ味噌焼き 茄子のソテー おからのポテトサラダ風 すまし汁	ご飯 中華丼 焼売 キャベツのごま和え 卵中華スープ	ご飯 豚肉とアロベリ炒め物 がんもの煮付け 菜の花さきと和え みそ汁	ご飯 たらのみぞれ煮 さほろきんぴら アロベリとわかめの和え みそ汁	ご飯 鶏肉のもろみ焼き 高野豆腐煮 五目とろろ すまし汁	ご飯 ミートスパゲティ さつま芋レモン煮 グリーンサラダ コンソメスープ	ご飯 カレーの胡麻煎り焼き 里芋煮 ほうれん草の和え みそ汁
15時食	ヨーグルト	グレーゼリー	味しらべ	今川焼	リングドーナツ	和のパンケーキ(抹茶クリーム)	白蒸しまんじゅう
夕食	ご飯 鶏肉のオニオンソース おろし和え みそ汁	ご飯 マスの蒲焼き風 エンドウのサラダ みそ汁	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ 青梗菜の塩炒め すまし汁	ご飯 干草焼き ピーマン肉詰めフライ すまし汁	ご飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ かまかつ和え みそ汁	ご飯 さばの煮付け 白根と 豚汁	ご飯 豚肉味噌炒め 青梗菜サラダ すまし汁
	6/28	6/29	6/30	<p>食中毒に気を付けましょう！</p> <p>梅雨の時期は、湿度や気温が高くなるため細菌が増殖しやすく、いつも以上に食中毒への注意が必要です。食中毒には、細菌による「細菌性食中毒」とウイルスによる「ウイルス性食中毒」、そのほかにも寄生虫によるものなど様々あります。</p> <p>●細菌性食中毒 (腸管出血性大腸菌・カンピロバクター・黄色ブドウ球菌など) 予防の3原則として、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」があります。</p> <p>●ウイルス性食中毒 (ノロウイルスなど) ウイルスの場合は、食品中では増えないので、「増やさない」は当てはまりません。ウイルスを調理場内に「持ち込まない」、食べ物や調理器具にウイルスを「ひらけない」、食べ物にウイルスを「つけない」、付着してしまったウイルスを加熱して「やっつける」という4原則となります。</p> <p>→調理前の手洗い、器具の洗浄・消毒、食品の中心部までしっかりと加熱し生焼けを防ぐ、適切な温度で保管し調理後は速やかに食べる、これらを守るだけで簡単に食中毒を予防することができます。</p>			
朝食	パン(スナックパン) クリーム煮 コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 えび団子煮 みそ汁 ふりかけ(のりかつおCa)	ご飯 角麩の炒り煮 みそ汁 ふりかけ(のりたまごCa) フルーツ(バナナ)				
昼食	ご飯 オムレツのこあんかけ もやし中華炒め ポテトサラダ みそ汁	ご飯 ホキのピカタ かぼちゃ煮 ツナときのこサラダ みそ汁	ご飯 チキンカツ 青梗菜とソーセージ炒め きゅうりの生煮和え みそ汁				
15時食	オランジゼリー	プリン	黒糖				
夕食	ご飯 マスのチャンチャン焼き オクラとさきみの和え物 かきたま汁	ご飯 鶏肉の照り焼き アロベリとじゃが炒め みそ汁	ご飯 たらのねぎ塩昆布蒸し かわり金平 すまし汁				