

2019年6月予定献立表

	1 (木)	2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
朝食	はちまんのり カレーライス ツツチサラダ バナナ・牛乳200ml	みそ汁 しゅうまい 青菜のソテー 納豆 牛乳200ml	みそ汁 赤魚の煮つけ じゃがいも・人参のソテー 牛乳200ml	シウガロール きのこスープ ほうろく豆腐 ハンパチ バナナ・牛乳200ml	みそ汁 ちくわぶと野菜の煮物 キャベツのこま和え しらすずし 牛乳200ml	レモンロール 野菜スープ 黒ごもり かにかき揚げ バナナ・牛乳200ml	みそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 野菜の昆布和え 温泉卵 牛乳200ml
昼食	ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き 五目ひきき 小松菜の和え物 ペシメソみかん	うどん みそがけ かき揚げと野菜の和え物 ヨーグルト さくらんぼ	ご飯 コンソメスープ 豚肉のソテー りんご・ジャム バナナ・牛乳200ml	ご飯 回鍋肉 シウガロール わかめの中華和え	ご飯 じゃが芋 コンソメスープ ポテトサラダ みかんジュース	ご飯 すまし汁 豚のソテー ひきき豆腐の煮物 ヨーグルト	ご飯 野菜とソーセージのソテー 野菜の塩焼き リンゴ・ジャム バナナ・牛乳200ml
夕食	ご飯 2,340 2,360 93.6 71.4	2,398 92.5 89.5 67.9	2,298 92.0 89.2 68.6	2,198 91.8 89.3 60.0	2,309 86.7 89.4 70.2	2,165 100.1 98.7 64.7	2,252 85.9 80.3 70.6

	8 (土)	9 (日)	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	
朝食	ハムとトマトのり たまごスープ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 納豆 野菜の梅し和え 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 納豆の塩焼き いんげんの炒め物 牛乳200ml	全粒粉パン ご飯 納豆の塩焼き バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 白菜の梅川風 白菜の和え物 しらすずし 牛乳200ml	ご飯 大根スープ 大根とツツチの炒め物 バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 ほうろくの煮つけ ほうろくの煮つけ バナナ・牛乳200ml	
昼食	ご飯 玉ねぎとコーンのスープ 鯛のカルピ焼き 青菜の炒め物 ピリ辛きゅうり おやつ(リンゴ・ソーダ)	ご飯 大豆入り野菜スープ 鯛のミニトマトソース きのこの野菜のソテー バナナ・牛乳200ml	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩焼き じゃがいも炒め物 ゆりかぜ	ご飯 かき玉スープ 鶏のみそ煮 肉味噌炒め こま和え	ご飯 青梗菜スープ 野菜スープ トマトポテト風 ほうろくの煮つけ ほうろくの煮つけ バナナ・牛乳200ml	ご飯 ご飯 みそ汁 鶏のソテー ほうろくの煮つけ ほうろくの煮つけ バナナ・牛乳200ml	ご飯 もずく汁 鶏とわかめスープ 野菜炒り卵 かき揚げ	ご飯 かき玉スープ エビとコーンのスープ 豚のソテー ほうろくの煮つけ バナナ・牛乳200ml
夕食	2,520 99.4 97.0	2,521 93.8 85.4	2,247 90.8 63.6	2,298 96.9 69.1	2,249 86.3 63.4	2,286 83.1 83.2	2,249 80.4 68.6	

	15 (土)	16 (日)	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
朝食	黒糖ロール ヨーグルト 洋風煎焼き チーズサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 小松菜のスープ かにと豆腐の中華煮 こま和え 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 鶏の塩焼き 白菜のちくわぶ煮 牛乳200ml	食パン ご飯 ソーセージと野菜のソテー チキンサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツの昆布和え 温泉卵 牛乳200ml	ご飯 ミルチカ みそ汁 鶏のソテー ほうろくの煮つけ ほうろくの煮つけ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 焼き豆腐と豚の煮物 ゆかり和え しらすずし 牛乳200ml
昼食	ご飯 ササミスープ 煮し鶏のおとし揚げ 小松菜の和え物 青魚のナムル フロエみかん	ご飯 肉うどん れんこんのきんぴら ヨーグルト	ご飯 わかめスープ 中華風煎焼き ハムと野菜の和え物 カットパイナップル	ご飯 すまし汁 鶏肉のソテー わかめの酢の物 ピーチジュース	ご飯 オクラのスープ オクラのソテー えびと野菜のソテー ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ ほうろくの煮つけ ほうろくの煮つけ バナナ・牛乳200ml	ご飯 かき玉汁 さくらんぼの中華煮 野菜のソテー ほうろくの煮つけ ほうろくの煮つけ バナナ・牛乳200ml
夕食	2,236 96.1 75.9	2,270 87.1 55.0	2,178 90.0 65.4	2,391 82.1 74.7	2,202 102.7 60.0	2,291 96.8 68.0	2,339 92.2 61.9

	22 (土)	23 (日)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
朝食	ホットケーキ みそ汁 豆と野菜の炒め物 バナナ・牛乳200ml	ご飯 小松菜のスープ ミートボールの甘辛煮 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 鶏の西京焼き キャベツの煮つけ 牛乳200ml	黒糖食パン ご飯 野菜スープ チーズオムレツ ハムサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 えのき豆 温泉卵 甘辛ポテト わかめの酢の物 杏仁豆腐	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のソテー 厚揚げの炒め物 バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 単品の和え物 ハムと野菜の和え物 しらすずし 牛乳200ml
昼食	ご飯 コンソメスープ 白身魚のチキンスープ 青菜の卵じ でかロコサラダ	ご飯 肉うどん れんこんのきんぴら ヨーグルト	ご飯 わかめスープ 中華風煎焼き ハムと野菜の和え物 カットパイナップル	ご飯 すまし汁 鶏肉のソテー わかめの酢の物 ピーチジュース	ご飯 あんかけ 中華丼 甘辛ポテト わかめの酢の物	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のソテー 厚揚げの炒め物 バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 単品の和え物 ハムと野菜の和え物 しらすずし 牛乳200ml
夕食	2,271 88.2 63.7	2,223 91.0 56.1	2,305 87.1 66.2	2,260 99.7 70.0	2,233 94.6 56.9	2,231 91.8 69.6	2,391 96.2 73.7

お知らせ

◎6月の検査当番は「すみれ」ユニットです。
土曜日の朝飯、昼食、夕食は土曜日の夜食の献立です。

◎6月30日(日)★ソーセージパイを提供します。
キを提供します。

◎6月8日(土)★ソーセージパイを提供します。

★ビタミンCは水溶性のビタミンで、体内にたどまる時間は2～3時間です。毎食に分けて摂ることがおすすめです。



ビタミンC豊富な食品

【食中毒予防】細菌による食中毒は夏場(6月～8月)に多く発生します。代表的なもの、腸管出血性大腸菌(O157、O111など)や、ノロウイルス、ヒルズチチ菌などです。冷蔵庫内の点検をお願いします。