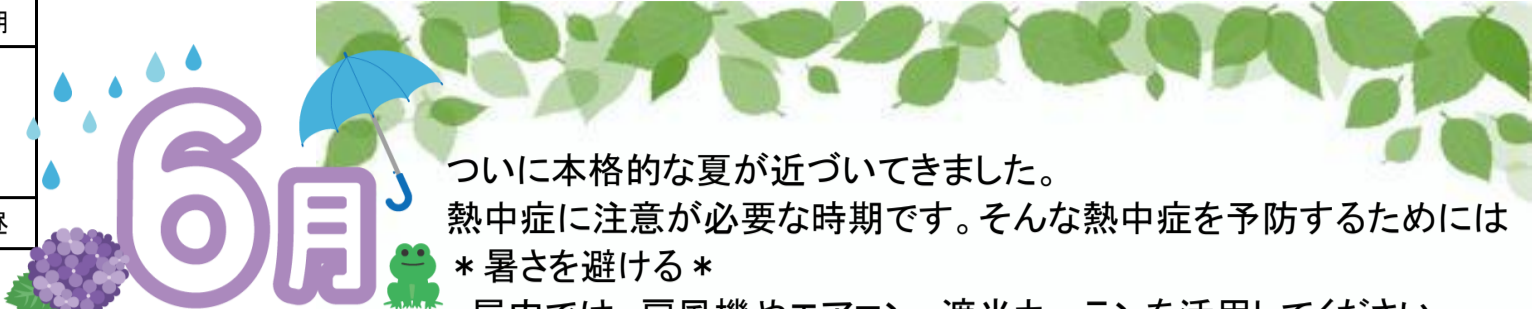






						6月16日(日)
朝	 <p>ついに本格的な夏が近づいてきました。 熱中症に注意が必要な時期です。そんな熱中症を予防するためには * 暑さを避ける *</p> <p>屋内では、扇風機やエアコン、遮光カーテンを活用してください。 屋外では、日傘や帽子の活用、こまめな休憩をとってください。 また、服装も、通気性のよい服を着て、体に熱がこもるのを避けま しょう。</p> <p>* 水分補給をする *</p> <p>屋内、屋外に関わらず、喉の渇きを感じていなくても こまめに水分補給をしてください。 スポーツドリンクなどの活用も！</p> 					ごはん 小松菜の煮浸し すまし汁 ふりかけ(かつお)
昼						ごはん マトウダイの照り焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ(キウイ) 味噌汁 
おやつ						ロールケーキ2種
夕	ごはん 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め ブロッコリーの和風サラダ フルーツ缶(ミックス)					

	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)
朝	卵雑炊 大豆五目煮 フルーツ缶(黄桃)	ごはん 白菜の煮浸し 味噌汁 ふりかけ(さけ) 	チョコパン 野菜のポトフ 牛乳 フルーツ缶(りんご)	かに雑炊 豚肉と野菜の旨煮 フルーツ缶(黄桃)	芋粥 ツナと野菜の甘辛炒め フルーツ缶(ミックス)	クリームパン 野菜とベーコンのソテー 牛乳 フルーツ缶(マンゴー)	ごはん 厚揚げの揚げ出し風 味噌汁 ふりかけ(しそ)
昼	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 なすの味噌炒め フルーツ(パイナップル) お吸い物	とんこつラーメン 鶏天 ナムル フルーツ缶(洋梨)	えびピラフ キッシュ風オムレツ ピクルス フルーツカクテル コンソメスープ	ごはん 金目鯛の煮付け れんこんの甘辛炒め フルーツ(パイナップル) 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き オクラのドレッシング和え フルーツ(キウイ) 味噌汁	ごはん 赤魚のバター醤油焼き 小松菜の和え物 冷奴 味噌汁	冷やしそば 天ぷら二種盛り (えび天、野菜かき揚げ) 鶏肉と大根の炒め煮 フルーツ缶(白桃)
おやつ	洋梨のタルト	ペアクリームワッフル	ドームケーキ	ウイナー蒸しパン	ぶどうゼリー	カラメルプリン	ソフトクレープ
夕	ごはん 白身魚の香味焼き きんぴらごぼう きゅうりの和え物 豚汁	ごはん 豚肉と野菜のオイスターソース炒め かに焼売 大根の中華和え フルーツ(オレンジ)	ごはん さわらのつけ焼き ひじきの煮物 フルーツ缶(マンゴー) 白菜のゆかり和え	ごはん 鶏肉のバジル焼き 小松菜とベーコンの炒め物 マカロニサラダ すまし汁 	ごはん さばのねぎ塩焼 鶏肉と里芋の煮物 二色和え すまし汁	ごはん チキンカツ 冬瓜の信田煮 フルーツ(オレンジ) 茶福豆	ごはん 白身魚の辛子マヨネーズ焼き 南瓜の煮物 ブロッコリーのごま和え フルーツ(パイナップル)

	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)
朝	鮭雑炊 ツナと野菜の炒め煮 フルーツ缶(洋梨)	ごはん 大豆五目煮 すまし汁 ふりかけ(のりたま)	あんぱん 野菜とベーコンのソテー 牛乳 フルーツ缶(白桃)	中華雑炊 里芋の揚げ出し フルーツ缶(みかん)	鶏雑炊 豚肉と野菜の旨煮 フルーツ缶(洋梨)	チョコパン ポトフ 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	ごはん ツナと野菜の炒め煮 吉野汁 ふりかけ(たらこ)
昼	手作りカレー コールスローサラダ フルーツカクテル 福神漬	ごはん 牛肉のしぐれ煮 卵の花 きゅうりの塩昆布和え 味噌汁	鮭散らし寿司 がんもの含め煮 白菜のツナ和え 赤だし汁 	オムライス えびとキャベツのサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ	ごはん ブルコギ 大根サラダ フルーツ缶(りんご) 中華スープ	炊き込みご飯 ほっけの塩焼き ひじきの煮物 フルーツカクテル 味噌汁	ごはん メバルの煮付け 南瓜のごま和え フルーツ(パイナップル) 味噌汁 
おやつ	さつま芋蒸しパン	どらやき	ショートケーキ	黒糖蒸しパン	ストロベリーカスタードタルト	スイスロール	水無月ゼリー
夕	ごはん 豚肉と茄子の味噌炒め 白菜の煮浸し フルーツ缶(マンゴー) 香の物(桜大根)	ごはん しいらのトマトソース じゃが芋のカレー炒め フルーツ(オレンジ) 人参サラダ	ごはん さわらのみりん焼き れんこんきんぴら フルーツ(キウイ) 香の物(柴漬)	ごはん ポークソテー チンゲン菜の煮浸し 豆腐サラダ フルーツ(パイナップル)	ごはん さばのつけ焼き じゃが芋の炒め煮 フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬)	ごはん 鶏肉のみそ焼き なすの揚げびたし フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの酢の物	ごはん 豚肉と夏野菜の中華炒め えび焼売 大根のさっぱり和え フルーツ缶(みかん)

※献立は一部変更になる場合があります※