令和7年6月前半　献立表

社会福祉法人　真寿会

6月になり、湿気が多く、暑い時期も増え、
食中毒がはやりだす季節です。
そんな食中毒を予防するための3原則があります。

＊細菌を食べ物につけない＊
料理をする前や食事の前に手を洗い、手についた細菌を
食べ物につけないように注意しましょう。

＊食べ物に付着した細菌をふやさない＊
肉や魚を購入したあとや、料理した後時間をあけて食べる
場合は、冷蔵庫などに入れて細菌が増えないようにしましょう。

＊食べ物や器具についた細菌をやっつける＊
肉や魚を料理する時は、しっかりと中まで火が通っているか
確認をしましょう。

食中毒に注意をして、素敵な6月を過ごしてください！

							6月1日（日）
朝							ごはん 五目大豆煮 豚汁 ふりかけ（梅）
昼							赤飯 鶏肉のケチャップ焼き カリフラワーサラダ フルーツ（パイン） コンソメスープ
おやつ							スイスロール（いちご）
夕							ごはん さわらのポン酢かけ かぼちゃの煮物 フルーツ缶（白桃） きゅうりの生姜醤油和え

	6月2日（月）	6月3日（火）	6月4日（水）	6月5日（木）	6月6日（金）	6月7日（土）	6月8日（日）
朝	かに雑炊 千草焼き フルーツ缶（キウイ）	ごはん ツナじゃが 味噌汁 ふりかけ（サケ）	あんぱん キャベツのポトフ 牛乳 フルーツ缶（りんご）	鶏雑炊 厚揚げのおろし煮 フルーツ缶（黄桃）	卵雑炊 ツナと野菜の炒め煮 フルーツ缶（マンゴー）	チョコパン キッシュ 牛乳 フルーツ缶（洋梨）	ごはん 小松菜の炒め煮 豚汁 ふりかけ（のりたま）
昼	ごはん さばの生姜煮 じゃが芋のそぼろ炒め フルーツ缶（みかん） 味噌汁	担々麺風 豆腐チャンプル キャベツのさっぱり和え フルーツ缶（マンゴー）	ごはん 白身魚のﾑﾆｴﾙ ～グリル野菜添え ピーマンのきんぴら フルーツ缶（みかん） 味噌汁	ごはん あじの南蛮漬け ビーフン炒め 白菜の生姜醤油和え 中華スープ	豚丼 白菜のゆかり和え フルーツ缶（キウイ） 味噌汁	ごはん 黄金かれいの煮付け 五目おから フルーツ缶（黄桃） 味噌汁	ごはん 牛皿 卵豆腐 ｷｬﾍﾞﾂときゅうりの青じそ和え すまし汁
おやつ	吹雪饅頭	ペアクリームワッフル	ソフトクレープ（バナナ）	どら焼き（ｶｽﾀｰﾄﾞ）	さつま芋蒸しパン	ドームケーキ（ｶｽﾀｰﾄﾞ）	赤メロンゼリー
夕	ごはん 豚肉の塩炒め 大根とちくわの煮物 もずく酢 すまし汁	ごはん ますの照り焼き 冬瓜の煮物 ほうれん草のなめたけ和え 香の物	ごはん 牛肉ときのこの中華炒め かに焼売 もやしの和え物 中華スープ	ごはん お好み焼き風卵焼き なすの含め煮 ほうれん草の和え物 フルーツ（パイン）	ごはん ほっけの漬け焼き 里芋とさつま揚げの煮物 きゅうりの酢の物 吉野汁	ごはん 鶏肉のみそﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き しろなの信田煮 フルーツ（オレンジ） 香の物（桜だいこん）	ごはん しいらの和風ムニエル 肉じゃが いんげんのごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え フルーツ（パイン）

	6月9日（月）	6月10日（火）	6月11日（水）	6月12日（木）	6月13日（金）	6月14日（土）	6月15日（日）
朝	鮭雑炊 鶏肉と野菜の味噌炒め フルーツ缶（ミックス）	ごはん なすのそぼろ炒め すまし汁 ふりかけ（鰹）	クリームパン ベーコンと大豆のﾄﾏﾄ煮 牛乳 フルーツ缶（洋梨）	芋粥 ほうれん草の炒め煮 金時豆	鶏雑炊 豚肉と野菜の旨煮 フルーツ缶（キウイ）	あんぱん 鶏肉と野菜のポトフ 牛乳 フルーツ缶（洋梨）	ごはん 里芋の揚げ出し すまし汁 ふりかけ（たらこ）
昼	ごはん 鶏肉のﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き 茄子のトマト煮 フルーツ（オレンジ） コンソメスープ	かに散らし寿司 がんもの含め煮 ほうれん草のツナ和え 味噌汁	夏野菜キーマカレー コールスローサラダ 香の物（福神漬け） ヨーグルトデザート	ごはん 豚肉と夏野菜のさっぱり炒め 切干大根の炒り煮 フルーツ缶（みかん） 味噌汁	ごはん 鶏肉のﾊﾞﾀｰ醤油ｿｰｽ スパゲティサラダ フルーツ缶（ミックス） 味噌汁	香り麦ごはん 彩り擬製豆腐 オクラとえのきの和え物 フルーツ（オレンジ） 味噌汁	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ フルーツ（パイン） 中華スープ
おやつ	ウインナー蒸しパン	和のパンケーキ（きなこ黒蜜）	ぶどうゼリー	カステラ	ｽﾄﾛﾍﾞﾘｰｶｽﾀｰﾄﾞﾀﾙﾄ	黒糖饅頭	ロールケーキ
夕	ごはん えびと卵の中華炒め 焼売 チンゲン菜の和え物 中華スープ	ごはん 豚肉の味噌焼き 厚揚げと大根の炒め煮 フルーツ缶（キウイ） 浅漬け（きゅうり）	ごはん ﾏﾄｳﾀﾞｲの香味焼き 高野豆腐の含め煮 しろなの錦糸和え フルーツ（パイン）	ごはん さばの南部焼き 小松菜のなめたけ和え フルーツ缶（マンゴー） すまし汁	ごはん 黒むつの照り焼き なすの煮浸し 香の物（つぼ付け） すまし汁（絹揚げ）	ごはん チーズインパンバーグ バジルポテト フルーツ缶（黄桃） カリフラワーサラダ	ごはん ほっけの生姜醤油焼き 冬瓜のそぼろがけ フルーツ缶（りんご） もずく酢

※献立は一部変更になる場合があります※