


	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21日(日)
朝	ごはん 小松菜の炒め煮 すまし汁 ふりかけ(かつお)	卵雑炊 里芋の揚げ出し フルーツ缶(洋梨)	かに雑炊 ピーマンの炒め煮 フルーツ缶(みかん)	芋粥 大豆五目煮 フルーツ缶(白桃)	鮭雑炊 なすのそぼろ炒め フルーツ缶(マンゴー)	ごはん ピーマンのきんぴら すまし汁 ふりかけ(うめ)
昼	ごはん マトウダイの梅肉焼き いんげんとベーコンの炒め物 フルーツ缶(りんご) みそ汁	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 なすの炒め物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁	ごはん さわらの漬け焼き きんぴらごぼう フルーツ缶(パイン) みそ汁	手作りカレー カリフラワーのサラダ フルーツ缶(キウイ) 福神漬け	ごはん メバルの煮付け さつま揚げと根菜の炒め物 フルーツ缶(ミックス) みそ汁	ごはん 豚肉の生姜焼き いんげんのピーナツ和え フルーツ缶(パイン) みそ汁
おやつ	抹茶ゼリー	マスカットゼリー	ライチゼリー	ぶどうゼリー	青りんごゼリー	赤メロンゼリー
夕	ごはん 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め ブロッコリーのサラダ	ごはん しいらのカレームニエル かぶのコンソメ煮 白菜ときゅうりのサラダ	ごはん 豚肉ときのこのオイスター炒め 五目玉子 大根の中華和え	ごはん あじの漬け焼き ひじきの煮物 ほうれん草のごま和え	ごはん 鶏肉のバジル焼き 小松菜とベーコンのソテー マカロニサラダ	ごはん さばのねぎ醤油焼き 里芋とちくわの含め煮 畑菜とえのきのお浸し

	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)
朝	鶏雑炊 白菜の炒め煮 フルーツ缶(洋梨)	ごはん チキンボールと野菜の和風煮 すまし汁 ふりかけ(のりたま)	芋粥 ツナと野菜のソテー フルーツ缶(ミックス)	かに雑炊 小松菜の炒め煮 フルーツ缶(白桃)	卵雑炊 厚揚げの味噌炒め フルーツ缶(洋梨)	中華雑炊 大豆五目煮 フルーツ缶(パイン)	ごはん ほうれん草の煮浸し みそ汁 ふりかけ(さけ)
昼	炊き込みご飯 牛肉と野菜の和風炒め煮 ほうれん草のごま和え フルーツ缶(りんご) みそ汁	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(ミックス)	鮭散らし寿司 切干大根の炒り煮 きゅうりの酢の物 豚汁	ごはん 牛肉のしぐれ煮 卵の花 フルーツ缶(キウイ) みそ汁	ごはん 揚げ鶏のレモンソースかけ ほうれん草とカニカマの和え物 フルーツ缶(みかん) みそ汁	オムライス えびとキャベツのサラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ	ごはん 豚肉と夏野菜の中華炒め 大根サラダ フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ
おやつ	ピーチゼリー	オレンジゼリー	やわらかプリン	コーヒーゼリー	いちごゼリー	抹茶ゼリー	マスカットゼリー
夕	ごはん チキンカツ 冬瓜のくず煮 おろし和え	ごはん 白身魚の辛子マヨネーズ焼き かぼちゃの煮物 ブロッコリーのごま和え	ごはん 豚肉と茄子のピリ辛炒め 白菜の煮浸し ほうれん草の和え物	ごはん しいらのトマトソース じゃが芋のカレー炒め キャベツのサラダ	ごはん さわらの香味焼き れんこんの甘辛炒め 白菜のおかか和え	ごはん 豚肉のガーリック炒め 里芋の煮っころがし オクラのなめたけ和え	ごはん さばの漬け焼き じゃが芋の炒め煮 小松菜の磯和え

	6月29日(月)	6月30日(火)				
朝	鮭雑炊 里芋のそぼろ煮 フルーツ缶(ミックス)	ごはん 白菜の煮浸し みそ汁 ふりかけ(かつお)	 <p>熱中症にかかる半数は、65歳以上の高齢者です！ 高齢者は、暑さやのどの渇きなどの感覚機能や、 からだの調整機能が弱っているため、 特に熱中症に対し、注意が必要です。 * エアコンを使い、室温を調整 * * 通気性の良い服選びを * * 喉が渇いていなくても、こまめな水分補給を *</p>			
昼	枝豆ご飯 ほっけの塩焼き ひじきの煮物 フルーツ缶(白桃) みそ汁	ごはん あじのさっぱり煮 南瓜のごま和え フルーツ缶(みかん) すまし汁				
おやつ	ライチゼリー	水無月ゼリー				
夕	ごはん 鶏肉のみそ焼き なすの揚げ浸し カリフラワーサラダ	ごはん プルコギ えび焼売 ほうれん草の中華和え				

※献立は一部変更になる場合があります※