

		1 (土)		2 (日)									
<p>●6月5日(水) 奏班リクエスト 天丼 マセドワンサラダ なめこのみそ汁 抹茶ムース</p> <p>※写真はイメージです。実際は多少異なる事があります。</p> 		<p>★新メニュー</p> <p>6月 1日夕食 枝豆とひじきの白和え</p>  <p>6月 3日昼食 蒸し鶏の梅ドレ和え</p> 		<p>朝食 ホットドック (フランクフルト キャベツ) レーズンロール ソファール コーヒー</p>		<p>ご飯 赤だし (豆腐 わかめ 玉ねぎ りん) 焼そば ちくわ煮 しいたけ昆布佃煮 ヤクルト</p>							
<p>【虫歯予防デー(6月4日)】 歯と口の健康週間(6月4日~6月10日) 6(む)4(し)と読めることから、6月4日は虫歯予防デー。そこからはじまり、6月4日~10日を歯と口の健康週間といい、歯や口の中の健康を見直す一週間とされています。今年度は6月13日(木)が歯科検診です。食後の丁寧なブラッシングで、健康な歯を維持しましょう。 ~「8020(ハチマルニイマル)」(80歳で20本の歯)~</p> 		<p>6月19日昼食 ズッキーニとツナのごま和え</p>  <p>6月25日昼食 鶏そぼろ中華春雨</p> 		<p>昼食 梅じゃごご飯 (米 こま 梅干し ちりめん 青じそ) お好み焼き (豚肉 いか えび キャベツ ねぎ 青のり かつお節) 盛りサラダ (レタス 玉ねぎ きゅうり トマト コーン)</p>		<p>ご飯 豚肉の塩麹焼きと生野菜 (キャベツ 紫キャベツ) ズッキーニときのこのトマト煮 (ズッキーニ しめじ トマト パセリ)</p>							
<p>3 (月)</p>		<p>4 (火)</p>		<p>5 (水)</p>		<p>6 (木)</p>		<p>7 (金)</p>		<p>8 (土)</p>		<p>9 (日)</p>	
<p>朝食 ごはん みそ汁 (豆腐 えのき 油あげ わかめ ねぎ) ソーセージ 小魚佃煮 高菜漬け 納豆</p>		<p>テーブルロール あんパン オムレツと生野菜 (レタス トマト) コンソメスープ (ベーコン 大根 にんじん グリンピース) ショア</p>		<p>テーブルロール ジャムパン 野菜炒め (ハム キャベツ 玉ねぎ ビーマン) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー)</p>		<p>お茶漬け 焼さけ じゃこ天 たくあん ミルミル</p>		<p>ごはん みそ汁 (油あげ さつまいも 玉ねぎ ねぎ) 厚焼き玉子 かにかま 三色煮豆 エール</p>		<p>ホットケーキ (ホットケーキの素 卵 牛乳) 野菜ジュース ヨーグルト パイン缶</p>		<p>ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ りん) 焼サバ 高野煮 白菜漬け 味付のり</p>	
<p>昼食 ごはん エビマヨと生野菜 (サニーレタス 赤玉ねぎ 大根) ★蒸し鶏の梅ドレ和え (ささみ 梅干し きゅうり 長芋)</p>		<p>麦ご飯 (米 押し麦) みそ汁 (油あげ わかめ 玉ねぎ) はまちの照り焼きと大根おろし 冷奴 (豆腐 かつおぶし ねぎ しょうが)</p>		<p>奏班リクエスト</p>		<p>ごはん トンテキと生野菜 (キャベツ レッドキャベツ) 切干大根のサラダ (ごま ちりめん 切干大根 にんじん きゅうり)</p>		<p>ごはん さけのムニエルと生野菜 (キャベツ かいわれ パプリカ) 五目きんぴら (ごぼう れんこん にんじん 干しいたけ こんにゃく)</p>		<p>ごはん パンパンジーと生野菜 (リーフレタス 玉ねぎ レッドキャベツ) スパサラダ (スパゲティ ハム きゅうり にんじん)</p>		<p>ごはん ■さわらの香草パン粉焼きと生野菜 (キャベツ 紫キャベツ) 大根サラダ (ちりめん 大根 きゅうり レタス にんじん)</p>	
<p>夕食 青菜とベーコンのチャーハン (米 小松菜 ベーコン コーン) 春巻きと温野菜 (フロッコリー) わかめと豆腐のスープ (豆腐 ごま 玉ねぎ わかめ)</p>		<p>ごはん とりつくねと温野菜 (じゃがいも アスパラ) なすときゅうりの青じそ和え (ちりめん なす きゅうり 青じそ)</p>		<p>ごはん すき焼き風玉子とじ (牛肉 卵 焼き豆腐 糸こんにゃく 白菜 しめじ) 五色なます (油あげ ちりめん 大根 きゅうり にんじん 干しいたけ)</p>		<p>ごはん さばのねぎみそ焼きと温野菜 (じゃがいも オクラ) ■ごぼうサラダ (かにかま ごま ごぼう 大根 かいわれ)</p>		<p>ごはん エビフライとイカリングフライとごま和え (ごま キャベツ にんじん) 牛肉とちんげん菜の炒め物 (牛肉 ちんげん菜 量ニンニク 赤ピーマン)</p>		<p>麦ご飯 (米 押し麦) おでん (牛肉 ちくわ 卵 揚げ豆腐 じゃがいも 大根 こんにゃく) 青菜の納豆和え (納豆 小松菜 にんじん)</p>		<p>ごはん 豚肉のまいたけ炒め (豚肉 まいたけ しめじ 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン) トマトサラダ (トマト アスパラ 玉ねぎ)</p>	
<p>10 (月)</p>		<p>11 (火)</p>		<p>12 (水)</p>		<p>13 (木)</p>		<p>14 (金)</p>		<p>15 (土)</p>			
<p>朝食 ごはん みそ汁 (豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) 明太子 野菜天 たくあん ヤクルト</p>		<p>テーブルロール チョコフラワー 目玉焼きと生野菜 (レタス トマト) コーヒー もも缶</p>		<p>ごはん みそ汁 (揚げ豆腐 小松菜 玉ねぎ ねぎ) 焼さけ きんとき煮豆 奈良漬け ふりかけ</p>		<p>テーブルロール シュガーパン ペンネソテー (パンネ ベーコン 玉ねぎ ビーマン) 牛乳 パイン缶</p>		<p>ごはん みそ汁 (油あげ なす 玉ねぎ ねぎ) 焼そば ウインナー 白菜漬け 味付けのり</p>		<p>テーブルロール あんパン チーズスクランブル カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) みかん缶</p>			
<p>昼食 ごはん 鶏肉の南蛮漬けと生野菜 (玉ねぎ にんじん ビーマン レタス リーフレタス トマト) 粒マスタードサラダ (ハム じゃがいも 玉ねぎ にんじん きゅうり)</p>		<p>麦ご飯 (米 押し麦) 雷汁 (豆腐 小松菜) さばの塩焼きと大根おろし 筑前煮 (鶏肉 ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ グリンピース)</p>		<p>BLTバーガー (卵 ベーコン レタス トマト) フレンチトースト (食パン 卵 牛乳) コーヒー牛乳 りんごゼリー ナゲットと温野菜 (ズッキーニ)</p>		<p>ごはん 鶏肉の塩だれ焼きと生野菜 (キャベツ 紫キャベツ) 切干大根の炒り煮 (油あげ 切干大根 にんじん 干しいたけ)</p>		<p>ぶっかけうどん (うどん ねぎ 天かす 焼きのり) ちくわの磯辺揚げと温野菜 (フロッコリー) なます (ごま 大根 にんじん きゅうり きくらげ)</p>		<p>ごはん わかめスープ (玉ねぎ わかめ ねぎ) さけのパン粉焼きと温野菜 (じゃがいも グリーンアスパラ) 三色和え (ハム 春雨 きゅうり にんじん)</p>			
<p>夕食 えびピラフ (米 えび ミックスベジタブル) マリネサラダ (ハム レタス 玉ねぎ コーン パプリカ パセリ) コーンスープ (牛乳 コーンクリーム パセリ)</p>		<p>ごはん 豚肉のみそ焼きと温野菜 (にんじん かぼちゃ) マカロニサラダ (マカロニ ハム 卵 キャベツ 玉ねぎ)</p>		<p>麦ご飯 (米 押し麦) ■あじフライと温野菜 (じゃがいも アスパラ) 巣ごもり玉子 (卵 キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン)</p>		<p>ごはん 煮豚と温野菜 (ちんげん菜 ししいたけ) 大根とじゃこのサラダ (ごま ちりめん 大根 きゅうり にんじん 水菜)</p>		<p>ごはん スパイシーチキンと温野菜 (さつまいも あまとうがらし) ラタトゥイユ (玉ねぎ トマト なす ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン)</p>		<p>ごはん 肉団子のからめ煮 (合挽 じゃがいも 玉ねぎ にんじん ビーマン パイン缶) 水菜とツナのごまドレ和え (ツナ サニーレタス 水菜 きゅうり にんじん)</p>			

※食物アレルギーをお持ちの方はアレルギー食材を除去したり、代替のものを準備します。

※生鮮食品については、天候等により変更になる事があります。