




月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日				
<p>梅雨の季節になりました。寒暖差が激しい季節ですので、体調を崩しがちです。じめじめ湿度があがってくるので、食中毒などの細菌が繁殖しやすい時期でもあります。すっきりしない天気の日が続いて、気分が下がりがちな季節ですが、毎日元気な体で過ごせるようにしっかり体調管理していきましょう！</p>					<p>ピーマン 熱に強いビタミンCがたっぷり。独特の苦みは加熱することで減らせます。縦切り... 苦みを減らせます。横切り... 食感が柔らかくなります。</p> 	<p>トマト 暑い時期の体力回復に効果的です。トマト鍋や、トマトスープにすると酸味も和らぎ食べやすいのでおすすめです。</p> 	<p>きゅうり 身体にこもった熱を取り除く作用があります。サラダのきゅうり、乱切りやコロコロきゅうりにしてしっかり噛む。</p> 	<p>6月4日~10日は『歯と口の健康習慣』です。硬いものより、歯ごたえのあるものを食べよう。ごぼう・れんこん・きのこ・こんにやく。ひき肉より薄切り肉やブロックにする。食材を大きく切り、かむ回数を増やす。</p>	<p>1</p> <p>麻婆丼 米 豚ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ ピーマン にんじん しょうが にんにく ごま油 水 赤みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉</p> <p>スープ だいこん コーン たまねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩 わかめ</p> <p>バナナ バナナ</p> <p>ブルーベリージャムサンド 食パン ブルーベリージャム</p> <p>牛乳 牛乳</p>

3	4 筒井みひろさんbirthdayリクエストメニュー	5	6	7	8
胚芽入りご飯 米 胚芽米	ロールパン ロールパン	納豆ご飯 米 胚芽米 納豆	胚芽入りご飯 米 胚芽米	胚芽入りご飯 米 胚芽米	ナポリタン スパゲティ たまねぎ ごま油 ウインナー トマト缶 ケチャップ 食塩 油 粉チーズ
シュウマイ 豚ひき肉 たまねぎ しょうが しょうゆ 食塩 片栗粉 しょうまいの皮	ポークチャップ 豚肉 たまねぎ にんにく 油 ケチャップ 中濃ソース 砂糖 しょうゆ コンソメ	さげの西京焼き さげ 白みそ 砂糖	五目卵焼き 卵 鶏ひき肉 にんじん ひしき きぬさや かつお・昆布だし汁 砂糖 しょうゆ 油	鶏つくね 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 たまねぎ しょうゆ 砂糖 食塩 片栗粉	スープ キャベツ たまねぎ コーン パセリ粉 水 コンソメ 食塩
チンゲン菜の中華和え チンゲンサイ ハム もやし にんじん ごま油 食塩 しょうゆ	ブロッコリーとチーズのサラダ ブロッコリー キャベツ チーズ マヨネーズ 食塩 こしょう	わかめの和風サラダ きゅうり わかめ ちくわ しょうゆ 酢 砂糖 油 食塩	小松菜とベーコンの炒め物 ごま油 キャベツ ベーコン しょうゆ 砂糖	じゃが芋の煮物 じゃがいも にんじん たまねぎ 油 かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖	オレンジ オレンジ
スープ わかめ たまねぎ えのき 水 鶏ガラスープ 食塩	コーンスープ クリームコーン たまねぎ 油 水 コンソメ 食塩 牛乳 パセリ粉	すまし汁 ゆづり たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	みそ汁 わかめ たまねぎ しめじ かつお・昆布だし汁 みそ	みそ汁 ごま油 たまねぎ 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ	バナナ バナナ
コーンチーズパン ホットケーキ粉 コーン 粉チーズ グラニュー糖 豆乳 チーズ	おからチーズおにぎり 米 かつお節 チーズ しょうゆ 食塩	おさつクッキー さつまいも 小麦粉 無塩バター 砂糖 牛乳	じゃこトースト 食パン しらす干し あおのり マヨネーズ	お好み焼き 豚肉 油 キャベツ ねぎ お好み焼き粉 かつお節 油 お好み焼きソース あおのり	豚みそおにぎり 米 豚肉 砂糖 みそ しょうゆ
牛乳 牛乳	麦茶 麦茶	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	麦茶 麦茶	麦茶 麦茶
10	11	12	13	14	15
ブルコギ丼 米 豚肉 たまねぎ にんじん にんにく ごま油 ごま しょうゆ 砂糖 片栗粉 みそ	胚芽入りご飯 米 胚芽米	バターチキンカレー 米 鶏もも トマト缶 じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく 油 カレールー カレー粉 無塩バター ヨーグルト	和風スパゲティ スパゲティ しめじ ベーコン キャベツ コンソメ パター しょうゆ にんにく	胚芽入りご飯 米 胚芽米	焼き豚チャーハン 米 焼き豚 たまねぎ ひしき にんじん ピーマン ごま油 しょうゆ 鶏ガラスープ にんにく
切干大根のナムル 切り干しだいこん にんじん きゅうり ハム しょうゆ ごま油 ごま 食塩	さげのポテト焼き さげ 食塩 こしょう 片栗粉 油 じゃがいも たまねぎ マヨネーズ 食塩	コールスロー キャベツ きゅうり にんじん ハム コーン 食塩 こしょう マヨネーズ 酢 砂糖	ポトフ 鶏もも じゃがいも たまねぎ だいこん にんじん 水 コンソメ 食塩 ブロッコリー	ちくわ磯辺揚げ ちくわ あおのり 小麦粉 水 油	中華スープ たまねぎ はくさい チンゲンサイ 油 水 鶏ガラスープ 食塩
スープ わかめ コーン もやし 水 鶏ガラスープ 食塩	ほうれんそうのごまみそ和え ほうれんそう キャベツ ちくわ ごま しょうゆ 砂糖 みそ	キウイフルーツ キウイフルーツ	オレンジ オレンジ	ひじきとキャベツのサラダ ひじき キャベツ ベーコン コーン 油 マヨネーズ 食塩 にんじん	バナナ バナナ
バナナ バナナ	レタスのトマトスープ レタス たまねぎ トマト缶 卵 水 コンソメ 食塩	キウイフルーツ	オレンジ	豚汁 豚肉 だいこん にんじん ごぼう こんにやく 油揚げ ねぎ かつおだし汁 みそ	バナナ バナナ
オレンジゼリー オレンジ濃縮果汁 みかん缶 砂糖 セラチン 水	クリームサンド 食パン 卵 砂糖 小麦粉 無塩バター バニラエッセンス 牛乳	ようかん こしあん 水 粉かんでん 砂糖	豚みそおにぎり 米 豚肉 ほうれんそう 砂糖 みそ しょうゆ	フルーツヨーグルト ヨーグルト みかん缶 バニラ缶 バナナ 砂糖	スイートポテト さつまいも 砂糖 無塩バター 牛乳
牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	麦茶 麦茶	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳
17	18	19	20	21 芦田るりさんbirthdayリクエストメニュー	22
胚芽入りご飯 米 胚芽米	ピピンパ丼 米 豚肉 油 ねぎ しょうが にんにく しょうゆ 食塩 砂糖 もやし にんじん 水 食塩 ごま油 ほうれんそう しょうゆ ごま油 ごま	ロールパン ロールパン	胚芽入りご飯 米 胚芽米	炊き込みご飯 米 油揚げ にんじん しめじ えのき ひしき 水 しょうゆ 砂糖	ジャージャー麺 中華めん 豚ひき肉 ねぎ にんじん ピーマン しんじけ 油 水 鶏ガラスープ しょうゆ 赤みそ 砂糖 食塩 片栗粉 しょうが にんにく
かれのい香味焼き かれい しょうゆ 砂糖 ねぎ ごま油	スープ だいこん たまねぎ にんじん コーン 鶏ガラスープ 食塩	鶏肉のトマト煮 鶏もも 食塩 こしょう 片栗粉 油 たまねぎ にんじん ピーマン 食塩 油 水 トマト缶 にんにく コンソメ パセリ粉	あじのムニエル あじ 食塩 こしょう 小麦粉 パター	鶏肉のから揚げ 鶏もも しょうゆ しょうが にんにく 片栗粉 油	中華スープ キャベツ たまねぎ コーン 鶏ガラスープ しょうゆ 食塩
じゃが芋とひき肉の煮物 豚ひき肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 油 かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖	パイナップル パイナップル	粉ふき芋 じゃがいも あおのり 食塩	厚揚げとほうれん草のお浸し ほうれんそう にんじん 生揚げ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖	ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー きゅうり にんじん コーン 酢 砂糖 オリブ油 食塩 こしょう	オレンジ オレンジ
かき玉汁 たまねぎ 卵 ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩 砂糖 片栗粉	パイナップル パイナップル	クリームコーンスープ クリームコーン コーン たまねぎ キャベツ 油 水 コンソメ 牛乳 食塩 片栗粉 パセリ粉	みそ汁 なす たまねぎ ねぎ 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ	みそ汁 わかめ たまねぎ はくさい かつお・昆布だし汁 みそ	バナナ バナナ
みたらし団子 白玉粉 木綿豆腐 砂糖 しょうゆ 片栗粉	おからバナナドーナツ バナナ おから ホットケーキ粉 砂糖 豆乳 油	鮭おにぎり 米 さげ 食塩 ごま	コーンパイ パイシート ハム コーン じゃがいも マヨネーズ	フレンチトースト 食パン 卵 砂糖 牛乳	ツナピラフ 米 ツナ にんじん コンソメ 食塩
牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	麦茶 麦茶	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	麦茶 麦茶
24	25	26	27	28 シークレットハンバーグ♪	29
胚芽入りご飯 米 胚芽米	とうもろこしご飯 米 食塩 とうもろこし	胚芽入りご飯 米 胚芽米	ちゃんぽん麺 中華めん 豚肉 しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし にんじん かまぼこ 黒きくらげ コーン ごま油 鶏ガラスープ しょうゆ 食塩 水 牛乳	胚芽入りご飯 米 胚芽米	きつねうどん 干しうどん 油揚げ しょうゆ 砂糖 ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 食塩
チンジャオロース 豚肉 ピーマン 赤ピーマン だけのこ にんにく しょうが 鶏ガラスープ しょうゆ 砂糖 片栗粉	さばの塩焼き さば 食塩	鶏肉のみぞ漬け焼き 鶏もも みそ しょうゆ 砂糖 にんにく しょうが	ブロッコリーとじゃこのあえ物 ブロッコリー キャベツ しらす干し ごま油 しょうゆ 砂糖	ハンバーグ 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ こしょう 食塩 パン粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖	きゃべつのサラダ キャベツ コーン にんじん ツナ 食塩 マヨネーズ
ほうれんそうのり和え ほうれんそう もやし にんじん ごま油 ごま 食塩 焼きのり	キャベツのごまマヨあえ キャベツ にんじん ツナ ごま マヨネーズ しょうゆ	五目煮 ゆで大豆 れんこん ごぼう にんじん こんにやく かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 きぬさや	オレンジ オレンジ	ポテトサラダ じゃがいも きゅうり にんじん ウインナー 食塩 こしょう マヨネーズ	バナナ バナナ
スープ コーン わかめ 水 鶏ガラスープ 食塩 片栗粉 ねぎ	みそ汁 たまねぎ しめじ あおさ かつお・昆布だし汁 みそ	すまし汁 絹ごし豆腐 たまねぎ わかめ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	オレンジ オレンジ	はるさめスープ ねぎ はくさい はるさめ たまねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩 片栗粉 ごま	バナナ バナナ
メープルマフィン 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 砂糖 無塩バター メープルシロップ	のりしおポテト じゃがいも 食塩 あおのり 油	ミルクラスク フランスパン 練乳 無塩バター	五平餅 米もち米 水 みそ 砂糖 すりごま しょうゆ	チーズ蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 砂糖 スライスチーズ	じゃこと梅のおにぎり 米 しらす干し うめ干し 食塩 しょうゆ
牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	麦茶 麦茶	牛乳 牛乳	麦茶 麦茶