





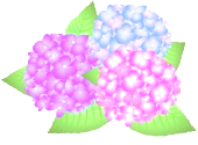







6月 献立表

	6/1 (土)	6/2 (日)	6/3 (月)	6/4 (火)	6/5 (水)	6/6 (木)	6/7 (金)
朝	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 菜花の炒め物 キャベツサラダ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 がんも煮 春菊のごま和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 大根のそぼろ炒め カリフラワーサラダ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 エビ団子煮 小松菜浸し 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 さつま芋のソウルフード炒め 菜花のお浸し 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 厚揚げの煮付 大根のドレ和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 鶏肉と里芋煮 たくあん漬 牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> 比ちらし寿司 すまし汁 白菜の煮付 インゲソのおかか和え フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 肉じゃが 春雨炒め 胡瓜のごま和 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 豆腐の肉みそかけ 里芋煮 カウの和え物 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 柿の香味ダシかけ 肉汁マヨ キャベツのマヨ和 コーヒゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> かやくごはん すまし汁 豆腐のあんかけ チゲソ菜炒め 白菜の酢の物 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 塩ラーメン 焼き餃子 中華サラダ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 豚肉と 茄子の梅和煮 ブロッコリー炒め 小松菜和え フルーツ
間	どら焼き	よもぎまんじゅう	チョコクレープ	カレーライス	黒糖まんじゅう	クッキー	今川焼き
夕	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉の塩こうじ焼 スナップエンドウの炒め物 ポテトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のピカタ ブロッコリーのソウルフード煮 木の葉サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん カブの煮付 人参しりしり もずく酢 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉の生姜焼 春菊とちくわ炒め 福神漬 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉と野菜の焼き肉風 ひじき煮 アスパラサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のボン酢煮 インゲソの炒め物 ごま豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐のあんかけ 北海フライ インゲソのごま和

	6/8 (土)	6/9 (日)	6/10 (月)	6/11 (火)	6/12 (水)	6/13 (木)	6/14 (金)
朝	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 厚焼き玉子 カリフラワーサラダ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 小松菜炒め しらすオロシ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 茄子と鶏肉の煮物 のり佃煮 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 菜花の炒め物 大根のゆかり和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> パン コーンスープ オムレツ アスパラのドレ和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 インゲソとツナの炒め物 マカロニサラダ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 春菊の炒め物 スナップエンドウの辛子とえ 牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 カウの煮付 キャベツと春雨の辛みそ炒め ひじきサラダ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー チゲソ菜の炒め物 さつま芋のヨーグルト和 ブルーベリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 天ぷら盛り インゲソの錦糸和え フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛ちらし寿司 すまし汁 高野豆腐煮 春菊の和 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 卵のピザ焼 チゲソ菜炒め 切干大根サラダ 和風プリン 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 中華スープ チゲソ菜和え 茄子の生姜煮 ほうれん草の和 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 竹のみそ焼 金時豆 オロシ和え フルーツ
間	桃ゼリー	やわらかおかき	エクレア	青りんごゼリー	カスタードどら焼	山芋まんじゅう	いちごクレープ
夕	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 油淋鶏 大根の煮付 スナップエンドウのおかか和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 卵のカリムシかけ マカロニのチキンプチ 菜花のマスタード和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 麻婆豆腐 ピザソース 白菜のおかか和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん あかうおのバター醤油焼 かきマヨ 胡瓜の酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 里芋のかか煮 小松菜和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん アスパラの南蛮漬 ブロッコリーの炒め物 大根の梅ドレ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のトマトソースかけ チゲソ菜炒め カウと人参和

	6/15 (土)	6/16 (日)	6/17 (月)	6/18 (火)	6/19 (水)	6/20 (木)	6/21 (金)
朝	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 キャベツソース 木の葉和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 春菊の煮浸し 納豆 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 大根の煮物 木の葉の生姜和え 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 茄子煮 じゃが芋とカリフラワーサラダ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 アスパラの炒め物 菜花のソウルフード和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 じゃが芋とツナの煮物 ブロッコリーサラダ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 厚揚げの煮付 カウの梅和 牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> 中華どんぶり 中華スープ ピザソース カウのピザ和 ピザゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏南蛮うどん 厚焼き玉子 白菜のごま酢和 ブルーベリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 竹の塩焼き マカロニチキンプチ 小松菜の和 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 エビカツ ほうれん草炒め ブロッコリーサラダ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 鶏肉の照焼 里芋のそぼろあんかけ インゲソの梅和 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 赤魚のみそ漬焼 イカ団子煮 小松菜和 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 比ちらし寿司 すまし汁 スナップエンドウソース 茄子の生姜和 フルーツ
間	ココアワッフル	たい焼き	クッキー	おはぎ	オレンジゼリー	どら焼き	やわらかおかき
夕	<ul style="list-style-type: none"> ごはん カウのおろし煮 牛肉の甘辛炒め 茄子の浅漬 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚大根 インゲソの炒め物 スパサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> めかぶ雑炊 炒り豆腐 チゲソ菜の煮物 さつま芋和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 松風焼 切干大根煮 キャベツのゆかり和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん カブの煮付 ひじき煮 木の葉サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛肉のチキンプチ炒め 白菜の煮物 ごぼうサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉の甘酢炒め 大根の煮物 白菜の塩昆布和

6月 献立表

	6/22 (土)	6/23 (日)	6/24 (月)	6/25 (火)	6/26 (水)	6/27 (木)	6/28 (金)
朝	<ul style="list-style-type: none"> パン ツリヌーフ 菜花の炒め物 大根サラダ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 ｲﾝﾍﾞｰﾙ煮 ｽﾀｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙの ごま和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 厚揚げ煮 ｷﾞｬｯﾌﾟのﾄﾞﾘ和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 厚焼き玉子 ｶﾗﾌﾗｰのﾄﾞﾘ和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 ｷﾞﾝｺﾞ菜炒め ﾏｶﾐﾝｸﾞﾗﾀﾞ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 絹さやのﾌﾞﾚｰﾄﾞ 納豆 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 がﾝも煮 菜花のお浸し 牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 鶏肉のﾌﾞﾗｽﾞ焼 さつま芋のﾚﾝｺﾞ煮 ﾌﾞﾚｯｼﾞｰの ﾋｰﾅｯﾄﾞ和 ﾋﾞﾀﾐﾝﾍﾞｰﾘｰ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 鶏肉の唐揚げ ﾐﾝｽﾄｰﾈ 茄子のサラダ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 ﾌﾞﾗｯ ﾏｽﾀｰﾄﾞ焼 菜花の炒め物 ごま豆腐 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> A:ｼﾞﾝｸﾞと大根葉の ゆかりごはん B:牛肉とﾄﾞﾎﾞｰりの 炊き込みごは ん すまし汁 ｸﾞﾗﾝの照焼 ｲﾝｸﾞの甘辛炒め 	<ul style="list-style-type: none"> にゅう麺 大根と 鶏肉のみそ煮 豆サラダ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 豚肉の ｸﾞｯﾌﾟ炒め ﾋｰﾌﾞﾌﾞｰ ほうれん草和 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 赤魚の煮付 高野豆腐の 甘辛揚げ 春雨の酢の物 フルーツ
間	今川焼き	シュークリーム	抹茶まんじゅう	ﾊﾞｲｯﾌﾟﾍﾞｰﾘｰ	おはぎ	南瓜マフィン	ドームケーキ
夕	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ｱｼﾞの塩焼き 金時豆 ｷﾞﾝｺﾞ菜のﾌﾟﾙ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 赤魚の粕漬焼 ｷﾞｯﾌﾟのｶｰ炒め 里芋の すんだ和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ハンバーグ 切干大根煮 ｽﾀｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙ ﾗﾀﾞ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐ﾌﾞﾗﾝﾍﾞﾙ 茄子の甘酢煮 さつま芋ﾗﾀﾞ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん とんてき 小松菜ﾌﾞﾗﾝｸﾞ煮 ﾈｲﾌﾞ草の 辛子和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ｱｼﾞﾌﾗｲ ｼﾞｰﾏﾝﾌﾟ ｲﾝｸﾞの おかか和 	<ul style="list-style-type: none"> ﾋﾟﾗﾌ ｱｽﾊﾟﾗｸﾞ 人参サラダ 牛乳寒天
	6/29 (土)	6/30 (日)					
朝	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 ｲﾝｸﾞの炒め物 ｷﾞﾝｺﾞ菜の塩昆布和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 大根のそぼろ煮 ｱｽﾊﾟﾗサラダ 牛乳 					
昼	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 ｸﾞﾗﾝのｶｰ焼 さつま芋煮 ｲﾝｸﾞﾗﾀﾞ 紅茶セリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 肉豆腐 茄子の炒め物 ｲﾝｸﾞの辛子和 フルーツ 					
間	どら焼き	ミルクプリン					
夕	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉の照焼 白菜の中華炒め しらすオロシ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん サバの ｷﾞ 味噌焼 ﾌﾞﾚｯｼﾞｰの煮物 赤かっぱ漬 					

※献立は変更することがありますのでご了承ください。

水のおはなし



人間の約2/3は水分で、水分がないと数日で命が尽きてしまいます。

< 水の役割 >

- ① 栄養を体中に送る
- ② 体に不必要なものを排出する
- ③ 体温の調節をする
- ④ 体液のpH調節をする など

一度の水分補給で、身体が吸収出来る水分は250mlが限度です。

こまめな水分補給を心掛けましょう。

< 朝一杯の水 >

人は寝ている間に、約コップ1杯の水分が失われています。

朝一杯の水を飲む事で、胃腸が目覚め動きが活発になり、朝食の消化が良くなります。

管理栄養士

