

6月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

3					4					5					6					7									
三色丼の具 ごぼうサラダ 若竹煮 揚げたこやき・うぐいす豆煮 ご飯・牛乳																													
エネルギー	832	kcal	蛋白質	30.2	g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g
脂質	25.1	g	塩分	2.7	g	脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g
10					11					12					13					14									
豚肉のプルコギ風 さわらの西京焼き 五目煮 甘酢和え いんげんのお浸し ご飯・牛乳					厚揚げの甘辛卵とじ 薩摩芋と南瓜のサラダ 茄子の鍋しぎ焼き 小魚と大豆のごまがらめ ご飯・牛乳					豚肉のおろしぼん酢 ポイルキャベツ・ブロッコリー・ポイルポテト レンコン金平 昆布と野菜のサウザンサラダ 卵の花和え・エビしゅうまい ご飯・牛乳					八宝菜・ゆで卵 チヂミ 春雨サラダ いかバーグ がんもの煮付け・ふりかけ ご飯・牛乳					春巻き ピーマンソテー・ブロッコリー 切り干し大根煮 豆腐サラダ 磯香和え 麦ご飯・牛乳									
甘酢	837	kcal	蛋白質	36	g	エネルギー	865	kcal	蛋白質	30.6	g	エネルギー	839	kcal	蛋白質	32.2	g	エネルギー	864	kcal	蛋白質	31.9	g	エネルギー	831	kcal	蛋白質	25.9	g
脂質	20.9	g	塩分	2.6	g	脂質	23.1	g	塩分	2.1	g	脂質	22	g	塩分	2.8	g	脂質	24.1	g	塩分	2.8	g	脂質	23.4	g	塩分	2.2	g
17					18					19					20					21									
ハンバーグトマトソース マカロニソテー・フライドポテト ひじきのチーズサラダ ブロッコリーのガーリックソテー オレンジ ご飯・牛乳					焼肉風 かに玉風 大豆サラダ 小松菜の煮浸し レンコンのはさみ揚げ ご飯・牛乳					麻婆豆腐 いわしの磯辺フライ 若芽とキャベツのチョレギサラダ ベーコンとごぼうの炒め物 揚げ餃子 ご飯・牛乳					牛肉コロッケ 鯖の味噌煮・かぼちゃ煮 人参しりしり レバーの甘辛炒め 大根薄葛あん ご飯・牛乳					鶏のきじ焼き 揚げ出し豆腐 小松菜のソテー おくらと若芽の和え物 炊き合せ・中華ポテト ご飯・牛乳									
エネルギー	912	kcal	蛋白質	30.1	g	エネルギー	898	kcal	蛋白質	34.7	g	エネルギー	857	kcal	蛋白質	27.8	g	エネルギー	867	kcal	蛋白質	30.7	g	エネルギー	877	kcal	蛋白質	31.7	g
脂質	30.3	g	塩分	2.5	g	脂質	29.4	g	塩分	2.8	g	脂質	27.3	g	塩分	2.5	g	脂質	23.3	g	塩分	2.1	g	脂質	27.6	g	塩分	2.3	g
24					25					26					27					28									
キーマカレー 玉子サラダフライ 切り干し大根サラダ アスパラとベーコンのソテー グレープフルーツ ご飯・牛乳					いか干種揚げ 豆腐チャンプル わかめとコーンのサラダ いんげんのピーナツ和え つくね串・オレンジ 麦ご飯・牛乳					回鍋肉 エビフライ・ミニトマト ひじきと高野豆腐の煮つけ 大根とハムのサラダ 海鮮焼売 ご飯・牛乳					鶏肉のレモン醤油揚げ 青菜のスパゲッティ・ミニトマト ソーセージと法蓮草のソテー ゆかり和え 竹輪の煮付け・干しえびの佃煮 麦ご飯・牛乳					タラのムニエル ほうれん草のソテー・カットコーン 人参のマリネサラダ チキンナゲット ラタトゥイユ ご飯・牛乳									
エネルギー	921	kcal	蛋白質	31.5	g	エネルギー	822	kcal	蛋白質	31.4	g	エネルギー	917	kcal	蛋白質	32.7	g	エネルギー	869	kcal	蛋白質	32.7	g	エネルギー	858	kcal	蛋白質	34.3	g
脂質	30.4	g	塩分	2.4	g	脂質	25.9	g	塩分	2.9	g	脂質	30.3	g	塩分	2.3	g	脂質	26.6	g	塩分	2.8	g	脂質	24	g	塩分	2.6	g

6月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

3					4					5					6					7									
三色丼の具 ごぼうサラダ 若竹煮 揚げたこやき・うぐいす豆煮 ご飯・牛乳					豚肉の葱味噌焼き ます塩焼き・いんげんソテー 豆腐とブロッコリー中華煮込み 青梗菜辛子和え 青のりポテト ご飯・牛乳					鶏肉のごま照り焼き ハムチーズピカタ・粉吹き芋・ブロッコリー 高野豆腐のカレー煮 青菜のナムル 大豆水煮 ご飯・牛乳					あじの南蛮漬け 肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え エビボールのチリソース煮 ご飯・牛乳					ポークチャップ 豆腐ステーキ・ポイルキャベツ 野菜のコンソメ煮 きつねサラダ 青梗菜の胡麻和え・チーズ ご飯・牛乳									
エネルギー	832	kcal	蛋白質	30.2	g	エネルギー	834	kcal	蛋白質	37.5	g	エネルギー	875	kcal	蛋白質	35.9	g	エネルギー	835	kcal	蛋白質	37.9	g	エネルギー	837	kcal	蛋白質	35.4	g
脂質	25.1	g	塩分	2.7	g	脂質	24.1	g	塩分	2.5	g	脂質	28.3	g	塩分	2.2	g	脂質	22.4	g	塩分	2.7	g	脂質	26.1	g	塩分	2.9	g
10					11					12					13					14									
豚肉のプルコギ風 さわらの西京焼き 五目煮 甘酢和え いんげんのお浸し ご飯・牛乳					厚揚げの甘辛卵とじ 薩摩芋と南瓜のサラダ 茄子の鍋しぎ焼き 小魚と大豆のごまがらめ ご飯・牛乳					豚肉のおろしぼん酢 ポイルキャベツ・ブロッコリー・ポイルポテト レンコン金平 昆布と野菜のサウザンサラダ 卵の花和え・エビしゅうまい ご飯・牛乳					八宝菜・ゆで卵 チヂミ 春雨サラダ いかバーグ がんもの煮付け・ふりかけ ご飯・牛乳					春巻き ビーフンソテー・ブロッコリー 切り干し大根煮 豆腐サラダ 磯香和え 麦ご飯・牛乳									
エネルギー	837	kcal	蛋白質	36	g	エネルギー	865	kcal	蛋白質	30.6	g	エネルギー	839	kcal	蛋白質	32.2	g	エネルギー	864	kcal	蛋白質	31.9	g	エネルギー	831	kcal	蛋白質	25.9	g
脂質	20.9	g	塩分	2.6	g	脂質	23.1	g	塩分	2.1	g	脂質	22	g	塩分	2.8	g	脂質	24.1	g	塩分	2.8	g	脂質	23.4	g	塩分	2.2	g
17					18					19					20					21									
ハンバーグマトソース マカロニソテー・フライドポテト ひじきのチーズサラダ ブロッコリーのガーリックソテー オレンジ ご飯・牛乳					焼肉風 かに玉風 大豆サラダ 小松菜の煮浸し レンコンのはさみ揚げ ご飯・牛乳					麻婆豆腐 いわしの磯辺フライ 若芽とキャベツのチョレギサラダ ベーコンとごぼうの炒め物 揚げ餃子 ご飯・牛乳					牛肉コロッケ 鯖の味噌煮・かぼちゃ煮 人参しりしり レバーの甘辛炒め 大根薄葛あん ご飯・牛乳					鶏のきじ焼き 揚げ出し豆腐 小松菜のソテー おくらと若芽の和え物 炊き合せ・中華ポテト ご飯・牛乳									
エネルギー	912	kcal	蛋白質	30.1	g	エネルギー	898	kcal	蛋白質	34.7	g	エネルギー	857	kcal	蛋白質	27.8	g	エネルギー	867	kcal	蛋白質	30.7	g	エネルギー	877	kcal	蛋白質	31.7	g
脂質	30.3	g	塩分	2.5	g	脂質	29.4	g	塩分	2.8	g	脂質	27.3	g	塩分	2.5	g	脂質	23.3	g	塩分	2.1	g	脂質	27.6	g	塩分	2.3	g
24					25					26					27					28									
キーマカレー 玉子サラダフライ 切り干し大根サラダ アスパラとベーコンのソテー グレープフルーツ ご飯・牛乳					いか干種揚げ 豆腐チャンプル わかめとコーンのサラダ いんげんのピーナツ和え つくね串・オレンジ 麦ご飯・牛乳					回鍋肉 エビフライ・ミニトマト ひじきと高野豆腐の煮つけ 大根とハムのサラダ 海鮮焼売 ご飯・牛乳					鶏肉のレモン醤油揚げ 青菜のスパゲッティ・ミニトマト ソーセージと法蓮草のソテー ゆかり和え 竹輪の煮付け・干しえびの佃煮 麦ご飯・牛乳					タラのムニエル ほうれん草のソテー・カットコーン 人参のマリネサラダ チキンナゲット ラタトゥイユ ご飯・牛乳									
エネルギー	921	kcal	蛋白質	31.5	g	エネルギー	822	kcal	蛋白質	31.4	g	エネルギー	917	kcal	蛋白質	32.7	g	エネルギー	869	kcal	蛋白質	32.7	g	エネルギー	858	kcal	蛋白質	34.3	g
脂質	30.4	g	塩分	2.4	g	脂質	25.9	g	塩分	2.9	g	脂質	30.3	g	塩分	2.3	g	脂質	26.6	g	塩分	2.8	g	脂質	24	g	塩分	2.6	g