

6月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

2					3					4					5					6									
					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 大豆甘煮 ご飯・牛乳																								
エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー	875	kcal	蛋白質	35.9	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		g	塩分		g	脂質	28.3	g	塩分	2.2	g	脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g
9					10					11					12					13									
					焼肉風 かに玉風 大豆サラダ 小松菜の煮しめ 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		kcal	蛋白質		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	859	kcal	蛋白質	31.8	g	エネルギー	877	kcal	蛋白質	31.7	g
脂質		g	塩分		g	脂質	29.4	g	塩分	2.8	g	脂質	27.3	g	塩分	2.5	g	脂質	22.6	g	塩分	2.5	g	脂質	27.6	g	塩分	2.3	g
16					17					18					19					20									
豚肉の生姜焼き ます塩焼き・いんげんソテー 豆腐とブロッコリーの中煮込み 青梗菜辛子和え 青のりポテト 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					回鍋肉 エビカツ・ミニマト ひじきと高野豆腐の煮つけ 大根とハムのサラダ ご飯・牛乳					鶏肉のレモン醤油揚げ 青菜のスパゲッティー・ミニマト 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					豚肉のブルコギ風 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									
エネルギー	851	kcal	蛋白質	37.5	g	エネルギー	864	kcal	蛋白質	30.6	g	エネルギー	867	kcal	蛋白質	31	g	エネルギー	870	kcal	蛋白質	32.7	g	エネルギー	837	kcal	蛋白質	36	g
脂質	25	g	塩分	2.6	g	脂質	23.1	g	塩分	2.1	g	脂質	28.3	g	塩分	2.1	g	脂質	26.6	g	塩分	2.8	g	脂質	20.9	g	塩分	2.6	g
23					24					25					26					27									
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					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					ししゃもフライ(青のり) 豆腐チャンプル 鶏ささみとキャベツの和え物 いんげんのお浸し チーズポテト・つくね串 麦ご飯・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									
エネルギー	853	kcal	蛋白質	34.3	g	エネルギー	907	kcal	蛋白質	30.5	g	エネルギー	890	kcal	蛋白質	29.9	g	エネルギー	839	kcal	蛋白質	32.2	g	エネルギー	865	kcal	蛋白質	31.9	g
脂質	24	g	塩分	2.6	g	脂質	29.6	g	塩分	2.4	g	脂質	29.1	g	塩分	2.3	g	脂質	22	g	塩分	2.8	g	脂質	24.1	g	塩分	2.8	g
30																													
春巻き ビーフソテー・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	832	kcal	蛋白質	25.9	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	23.4	g	塩分	2.2	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

6月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

2					3					4					5					6									
					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 大豆甘煮 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・ボイルキャベツ 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					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		kcal	蛋白質	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	エネルギー	832	kcal	蛋白質	30.2	g	
脂質		g	塩分	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	脂質	25.1	g	塩分	2.7	g	
9					10					11					12					13									
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	892	kcal	蛋白質	29.9	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	859	kcal	蛋白質	31.8	g	エネルギー	877	kcal	蛋白質	31.7	g
脂質	28.9	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	22.6	g	塩分	2.5	g	脂質	27.6	g	塩分	2.3	g
16					17					18					19					20									
豚肉の生姜焼き ます塩焼き・いんげんソテー 豆腐とブロッコリーの中煮込み 青梗菜辛子和え 青のりポテト 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					回鍋肉 エビカツ・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 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					豚肉のブルコギ風 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									
エネルギー	851	kcal	蛋白質	37.5	g	エネルギー	864	kcal	蛋白質	30.6	g	エネルギー	867	kcal	蛋白質	31	g	エネルギー	870	kcal	蛋白質	32.7	g	エネルギー	837	kcal	蛋白質	36	g
脂質	25	g	塩分	2.6	g	脂質	23.1	g	塩分	2.1	g	脂質	28.3	g	塩分	2.1	g	脂質	26.6	g	塩分	2.8	g	脂質	20.9	g	塩分	2.6	g
23					24					25					26					27									
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					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					ししゃもフライ(青のり) 豆腐チャンプル 鶏ささみとキャベツの和え物 いんげんのお浸し チーズポテト・つくね串 麦ご飯・牛乳					豚肉のおろしぼん酢 ボイルキャベツ・ブロッコリー・ボイルポテト 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									
エネルギー	853	kcal	蛋白質	34.3	g	エネルギー	907	kcal	蛋白質	30.5	g	エネルギー	890	kcal	蛋白質	29.9	g	エネルギー	839	kcal	蛋白質	32.2	g	エネルギー	865	kcal	蛋白質	31.9	g
脂質	24	g	塩分	2.6	g	脂質	29.6	g	塩分	2.4	g	脂質	29.1	g	塩分	2.3	g	脂質	22	g	塩分	2.8	g	脂質	24.1	g	塩分	2.8	g
30																													
春巻き ビーフソテー・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	832	kcal	蛋白質	25.9	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	23.4	g	塩分	2.2	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