

## 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 875 kcal 脂質 28.3 g	エネルギー 35.9 g 脂質 2.2 g	エネルギー 859 kcal 脂質 27.3 g	エネルギー 31.8 g 脂質 22.6 g
9	10	11	12	13
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	エネルギー 898 kcal 脂質 29.4 g	エネルギー 34.7 g 脂質 2.8 g	エネルギー 857 kcal 脂質 27.3 g	エネルギー 31.7 g 脂質 27.6 g
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華煮込み 青梗菜辛子和え 青のりポテト ご飯・牛乳	エネルギー 851 kcal 脂質 25 g	エネルギー 37.5 g 脂質 2.6 g	エネルギー 864 kcal 脂質 23.1 g	エネルギー 30.6 g 脂質 2.1 g
16	17	18	19	20
厚揚げの甘辛卵とじ 薩摩芋と南瓜のサラダ 茄子の鍋しげ焼き 小魚と大豆のごまがらめ ご飯・牛乳	エネルギー 887 kcal 脂質 28.3 g	エネルギー 31 g 脂質 2.1 g	エネルギー 870 kcal 脂質 26.6 g	エネルギー 36 g 脂質 20.9 g
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 ラタトウイユ ご飯・牛乳	エネルギー 853 kcal 脂質 24 g	エネルギー 34.3 g 脂質 2.6 g	エネルギー 907 kcal 脂質 29.6 g	エネルギー 32.7 g 脂質 20.9 g
23	24	25	26	27
キーマカレー 玉子サラダフライ 切り干し大根サラダ アスパラとペーパンのソテー <sup>1</sup> グレープフルーツ ご飯・牛乳	エネルギー 890 kcal 脂質 29.1 g	エネルギー 29.9 g 脂質 2.3 g	エネルギー 839 kcal 脂質 22 g	エネルギー 31.9 g 脂質 24.1 g
春巻き ピーフンソテー・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 832 kcal 脂質 23.4 g	エネルギー 25.9 g 脂質 2.2 g	エネルギー 8 g 脂質 2 g	エネルギー 8 g 脂質 2 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・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	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 脂質 g	エネルギー 875 kcal 脂質 28.3 g	エネルギー 835 kcal 脂質 22.4 g	エネルギー 837 kcal 脂質 26.1 g	エネルギー 832 kcal 脂質 25.1 g
蛋白質 g	蛋白質 35.9 g	蛋白質 37.9 g	蛋白質 35.4 g	蛋白質 30.2 g
塩分 g	塩分 2.2 g	塩分 2.7 g	塩分 2.9 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 脂質 28.9 g	エネルギー 898 kcal 脂質 29.4 g	エネルギー 857 kcal 脂質 27.3 g	エネルギー 859 kcal 脂質 22.6 g	エネルギー 877 kcal 脂質 27.6 g
蛋白質 g	蛋白質 29.9 g	蛋白質 34.7 g	蛋白質 27.8 g	蛋白質 31.7 g
塩分 g	塩分 2.5 g	塩分 2.8 g	塩分 2.5 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華煮込み 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 茄子の鍋しげ焼き 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ー・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 脂質 25 g	エネルギー 864 kcal 脂質 23.1 g	エネルギー 887 kcal 脂質 28.3 g	エネルギー 870 kcal 脂質 26.6 g	エネルギー 837 kcal 脂質 20.9 g
蛋白質 g	蛋白質 37.5 g	蛋白質 30.6 g	蛋白質 31 g	蛋白質 36 g
塩分 g	塩分 2.6 g	塩分 2.1 g	塩分 2.1 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 ラタトウイユ 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	ししやもフライ(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	豚肉のおろしほん酢 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・ぶりかけ ご飯・牛乳
エネルギー 853 kcal 脂質 24 g	エネルギー 907 kcal 脂質 29.6 g	エネルギー 890 kcal 脂質 29.1 g	エネルギー 839 kcal 脂質 22 g	エネルギー 865 kcal 脂質 24.1 g
蛋白質 g	蛋白質 34.3 g	蛋白質 30.5 g	蛋白質 29.9 g	蛋白質 31.9 g
塩分 g	塩分 2.6 g	塩分 2.4 g	塩分 2.3 g	塩分 2.8 g
30				
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 832 kcal 脂質 23.4 g	エネルギー kcal g	エネルギー kcal g	エネルギー kcal g	エネルギー kcal g
蛋白質 g	蛋白質 25.9 g	蛋白質 2.2 g	蛋白質 g	蛋白質 g
塩分 g	塩分 2.2 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g