



月間献立表



							6月1日(土)						
朝食 昼食 夕食 栄養成分							御飯280g さつま揚げ チンゲン菜の味噌汁						
							御飯280g 肉うどん たたき胡瓜						
							御飯280g カレイの唐揚 ポロネーゼ コンソメスープ						
							2417 kcal 86.8 g 49.2 g						
6月2日(日)		6月3日(月)		6月4日(火)		6月5日(水)		6月6日(木)		6月7日(金)		6月8日(土)	
御飯280g 温泉卵 大根とワカメの味噌汁	御飯280g 鮭の塩焼き 味噌汁	御飯280g ハムエッグ 豆腐とワカメ味噌汁	御飯280g チーズスクランブル みそ汁	御飯280g ウインナー野菜炒め 味噌汁 牛乳	御飯280g 鮭の塩焼き 味噌汁	御飯280g 納豆 みそ汁							
御飯280g ジャージャー麺 野菜サラダ	焼肉炒め&南瓜コロッケ 弁当	御飯280g ハヤシライス 野菜サラダ	塩唐揚弁当	御飯280g ピピン丼 ゼリー	チキンかつ弁当	御飯280g きつねうどん キムチ漬							
御飯280g チキン南蛮 三色ナムル 人参と卵のスープ	御飯280g タッカルビ 野菜サラダ たこ焼 ほうれん草のかきたま汁	御飯280g 鶏の照り焼き チャブチェ 人参とレタスのスープ	御飯280g 豚肉と大根の味噌煮 お好み焼き 小松菜の味噌汁	御飯280g 和風ハンバーグ 春雨の酢の物 じゃが芋の味噌汁	御飯280g ブルコギ(辛味噌) ポテトサラダ ワカメスープ	御飯280g 鶏のハニーマスタード焼き マカロニサラダ ちくわのすまし汁							
エネルギー 2818 kcal たんぱく質 95.5 g 脂質 96.1 g	3049 kcal 105.0 g 124.5 g	2625 kcal 90.2 g 101.7 g	2727 kcal 101.2 g 102.5 g	2616 kcal 77.5 g 88.0 g	2719 kcal 82.2 g 93.8 g	2377 kcal 92.5 g 75.7 g							
6月9日(日)		6月10日(月)		6月11日(火)		6月12日(水)		6月13日(木)		6月14日(金)		6月15日(土)	
御飯280g ミートボール チンゲン菜の味噌汁	御飯280g 鮭の塩焼き 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ベーコンエッグ 味噌汁	御飯280g ウインナーのソテー みそ汁	御飯280g 鮭の塩焼き 豆腐の味噌汁 牛乳	御飯280g にら玉 小松菜の味噌汁	御飯280g 温泉卵 みそ汁							
御飯280g 豚の生姜焼き 大根と胡瓜のスタミナサラダ エノキとカニカマのすまし汁	御飯280g 冷やし中華 白菜とコーンのスープ	御飯280g チキンカレー 野菜サラダ	チキン南蛮弁当	御飯280g 豚丼 バナナ1/2	とり天弁当	御飯280g かきあげうどん 漬漬							
御飯280g 麻婆豆腐 蒸し鶏サラダ ワカメと春雨のスープ	御飯280g 鶏唐揚げ 南瓜のそぼろ煮 豆腐の味噌汁	御飯280g 鮭のソテーきのこソース ジャーマンポテト けんちん汁	御飯280g 八宝菜 シュウマイ 中華風コーンスープ	御飯280g 豚と蓮根の甘酢炒め スパゲティサラダ ジャガイモの味噌汁	御飯280g 焼肉炒め 筑前煮 小松菜のかき玉汁								
エネルギー 2481 kcal たんぱく質 88.1 g 脂質 84.0 g	2554 kcal 89.3 g 64.6 g	2415 kcal 72.8 g 81.5 g	3009 kcal 104.4 g 125.8 g	2759 kcal 99.0 g 95.5 g	2427 kcal 93.2 g 105.1 g	2472 kcal 74.1 g 64.1 g							
6月16日(日)		6月17日(月)		6月18日(火)		6月19日(水)		6月20日(木)		6月21日(金)		6月22日(土)	
御飯280g ウインナーのソテー 味噌汁	御飯280g さつま揚げ 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ハムエッグ 味噌汁	御飯280g ミートボール 味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ みそ汁 牛乳	御飯280g 鮭の塩焼き 納豆 味噌汁	御飯280g オムレツ 豆腐味噌汁							
御飯280g 豚肉のごまだれ&えびかつ マカロニサラダ 青梗菜のスープ	御飯280g 担々麺 もやしのナムル	御飯280g ポークカレー 野菜サラダ	ハンバーグ弁当	御飯280g 親子丼 ゼリー	唐揚(カレー風味) 弁当	御飯280g 冷やしうどん バナナ1/2							
御飯280g 油淋鶏 蒸し鶏サラダ ほうれん草のかきたま汁	御飯280g 青椒肉片 シュウマイ 豆腐とワカメのスープ	御飯280g 豚肉と葱のピリ辛炒め 春巻き ワカメスープ	御飯280g ヤンニョムチキン トマトと胡瓜のサラダ カボチャのスープ	ピュッフェ	御飯280g 回鍋肉 チキンナゲット チンゲン菜すまし汁	御飯280g タンダーチキン ハムと野菜のマリネ えのきのすまし汁							
エネルギー 2886 kcal たんぱく質 103.2 g 脂質 117.7 g	2793 kcal 89.4 g 82.1 g	2465 kcal 74.0 g 88.8 g	2648 kcal 87.8 g 83.8 g	2033 kcal 63.4 g 49.7 g	2604 kcal 120.3 g 82.8 g	2412 kcal 83.9 g 55.8 g							
6月23日(日)		6月24日(月)		6月25日(火)		6月26日(水)		6月27日(木)		6月28日(金)		6月29日(土)	
御飯280g コーンとベーコンの炒め物 チンゲン菜の味噌汁	御飯280g 鮭の塩焼き みそ汁 ヤクルト	御飯280g ベーコンエッグ 味噌汁 バナナ1/2	御飯280g 野菜とウインナーのソテー みそ汁	御飯280g 鮭の塩焼き 味噌汁 牛乳	御飯280g 温泉卵 納豆 里芋の味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ チンゲン菜の味噌汁							
御飯280g あんかけ焼きそば 漬漬	白身魚 豚肉とピーマンのみそ炒め 弁当	御飯280g ポークカレー 野菜サラダ	鶏竜田揚げ弁当	御飯280g 豚丼 ゼリー	豚キムチ弁当	御飯280g 肉うどん 漬漬							
御飯280g 豚肉と蓮根のパター醤油炒め 卵サラダ 野菜スープ	御飯280g 唐揚(キムチ) 野菜サラダ ウインナースープ	御飯280g 鶏肉のマヨポン炒め チャブチェ カニカマのすまし汁	御飯280g 肉豆腐(温卵のせ) 揚げ餃子の餡かけ はんぺんのすまし汁	御飯280g 魚のみそマヨネーズ焼き 肉じゃが 小松菜の味噌汁	御飯280g ハンバーグ(デミソース) 野菜サラダ 卵スープ	御飯280g 鶏の南蛮漬 カリカリベーコンサラダ カニカマのすまし汁							
エネルギー 2606 kcal たんぱく質 81.1 g 脂質 78.6 g	2815 kcal 102.7 g 95.9 g	2777 kcal 82.3 g 102.6 g	2797 kcal 96.0 g 105.1 g	2448 kcal 83.7 g 75.5 g	2791 kcal 97.5 g 93.1 g	2607 kcal 88.7 g 80.5 g							
6月30日(日)													
御飯280g ウインナーのソテー チンゲン菜の味噌汁	御飯280g 焼きそば たこ焼												
御飯280g 豚肉のトマト煮込み カリカリじゃこサラダ 野菜スープ													
エネルギー 2614 kcal たんぱく質 82.0 g 脂質 73.9 g													