



月間献立表

		6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)
朝食	御飯280g 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト	御飯280g 冷やし中華 餃子 ワカメスープ	御飯280g カレーのから揚げ もやしの棒々鶏 大根のみそ汁	御飯280g えのきとウィンナーバター炒め 味噌汁	御飯280g チーズスクランブルエッグ 味噌汁 牛乳	御飯280g 金平牛蒡 味噌汁 バナナ	御飯280g 青菜卵炒め 味噌汁
	御飯280g 回鍋肉 うめささ身 小松菜の味噌汁	御飯280g 豚肉と大根の芽炒め 南瓜とブロッコリーのサラダ 牛蒡の味噌汁	御飯280g えのきとウィンナーバター炒め 味噌汁	御飯280g 大根菜と厚揚げ甘辛炒め 味噌汁	御飯280g もやしとさつま揚げ炒め 味噌汁 牛乳	御飯280g ブロッコリーとベーコン炒め 味噌汁 バナナ	御飯280g にら玉 味噌汁
	エネルギー 2597 kcal たんぱく質 82.5 g 脂質 65.4 g	エネルギー 2420 kcal たんぱく質 87.0 g 脂質 76.3 g	エネルギー 2743 kcal たんぱく質 81.5 g 脂質 99.1 g	エネルギー 1711 kcal たんぱく質 53.7 g 脂質 42.5 g	エネルギー 2707 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 94.2 g	エネルギー 2206 kcal たんぱく質 65.6 g 脂質 35.0 g	
	6月7日(日)	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)
御飯280g 青梗菜とちくわ炒め 味噌汁	御飯280g ゆで卵 味噌汁 ヤクルト	御飯280g 豚肉と大根の芽炒め 味噌汁	御飯280g えのきとウィンナーバター炒め 味噌汁	御飯280g 大根菜と厚揚げ甘辛炒め 味噌汁	御飯280g もやしとさつま揚げ炒め 味噌汁 牛乳	御飯280g ブロッコリーとベーコン炒め 味噌汁 バナナ	御飯280g にら玉 味噌汁
御飯280g チャーシュー種 浅漬け ワカメスープ	御飯280g 鮭の塩焼き弁当	御飯280g 鶏カツ弁当	御飯280g ハンバーグ弁当	御飯280g 魚のかば焼き風弁当	御飯280g 冷やしうどん 胡瓜ナムル	御飯280g あんかけ焼きそば 浅漬け 若布スープ	
御飯280g とんかつ ひじきの煮物 みそ汁	御飯280g 唐揚げ(カレー風味) 春雨の酢の物 ミネストローネ	御飯280g 豚肉と大根の芽炒め 味噌汁	御飯280g 肉じゃが 豚玉串カツ 小松菜・豆腐のみそ汁	御飯280g チキン南蛮 カリカリジャコサラダ 豚汁	御飯280g 野菜カレー 野菜サラダ	御飯280g ささ身揚げ&南瓜コロケ 金平牛蒡 ワカメのみそ汁	
エネルギー 2524 kcal たんぱく質 78.2 g 脂質 55.1 g	エネルギー 2349 kcal たんぱく質 91.1 g 脂質 68.4 g	エネルギー 2422 kcal たんぱく質 70.4 g 脂質 71.9 g	エネルギー 2532 kcal たんぱく質 71.4 g 脂質 80.3 g	エネルギー 2974 kcal たんぱく質 106.1 g 脂質 109.4 g	エネルギー 2364 kcal たんぱく質 58.3 g 脂質 52.5 g	エネルギー 2312 kcal たんぱく質 67.3 g 脂質 37.5 g	
6月14日(日)	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	
御飯280g ひじきと人参竹輪炒め 味噌汁	御飯280g 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ピーマンのオカカ炒め 味噌汁	御飯280g えのきとウィンナーバター炒め 味噌汁	御飯280g チーズスクランブルエッグ 味噌汁 牛乳	御飯280g 金平牛蒡 味噌汁 バナナ	御飯280g 青菜卵炒め 味噌汁	
御飯280g ほうれん草ペロンチーノ 野菜サラダ コーンポタージュ	御飯280g とろっ子弁当	御飯280g 魚の竜田揚げ弁当	御飯280g 焼きそば弁当	御飯280g ミックスフライ弁当	御飯280g 焼肉弁当 <あ	御飯280g 冷やし中華 ワカメスープ	
御飯280g ハンバーグ(デミソース) 蒸し鶏サラダ 小松菜のみそ汁	御飯280g 豚肉の生姜焼き たこ焼 南瓜・油揚げの味噌汁	御飯280g 麻婆豆腐 三色ナムル 青梗菜とワカメのスープ	御飯280g 鶏唐揚げ 海藻サラダ えのきのみそ汁	御飯280g ピュッフェ	御飯280g エビカツカレー 野菜サラダ	御飯280g メンチカツ&イカフライ 冷奴 みそ汁	
エネルギー 2519 kcal たんぱく質 65.1 g 脂質 67.0 g	エネルギー 2550 kcal たんぱく質 88.7 g 脂質 82.5 g	エネルギー 2309 kcal たんぱく質 77.5 g 脂質 62.8 g	エネルギー 2832 kcal たんぱく質 87.5 g 脂質 109.2 g	エネルギー 2221 kcal たんぱく質 62.2 g 脂質 51.6 g	エネルギー 2839 kcal たんぱく質 68.5 g 脂質 102.5 g	エネルギー 2307 kcal たんぱく質 73.4 g 脂質 40.9 g	
6月21日(日)	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	
御飯280g 青梗菜とちくわ炒め 味噌汁	御飯280g ゆで卵 味噌汁 ヤクルト	御飯280g えのきとウィンナーバター炒め 味噌汁	御飯280g 大根菜と厚揚げ甘辛炒め 味噌汁	御飯280g もやしとさつま揚げ炒め 味噌汁 牛乳	御飯280g ブロッコリーとベーコン炒め 味噌汁 バナナ	御飯280g にら玉 味噌汁	
御飯280g 焼うどん 浅漬け カニカマのすまし汁	御飯280g 鮭の塩焼き弁当	御飯280g チキンカツ弁当	御飯280g ハンバーグ弁当	御飯280g 魚のかば焼き風弁当	御飯280g 豚の生姜焼き弁当	御飯280g 冷やしうどん 浅漬け ほうれん草のかきたま汁	
御飯280g とろつくね&明太コロケ ハムと野菜のマリネ しめじの味噌汁	御飯280g 豚キムチ エビマヨ 青梗菜のスープ	御飯280g ミートボール甘酢(酢豚風) いかサクサク揚げ 牛蒡の味噌汁	御飯280g しゃぶしゃぶサラダ シュマイ 大根のみそ汁	御飯280g チキン南蛮 ハム野菜サラダ コーンスープ	御飯280g シーフードカレー 海藻サラダ	御飯280g とんかつ レンコンと油揚げのきんぴら 里芋と大根菜の味噌汁	
エネルギー 2326 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 48.1 g	エネルギー 2318 kcal たんぱく質 81.8 g 脂質 69.6 g	エネルギー 2528 kcal たんぱく質 73.6 g 脂質 65.2 g	エネルギー 2794 kcal たんぱく質 67.8 g 脂質 117.5 g	エネルギー 2907 kcal たんぱく質 102.6 g 脂質 107.5 g	エネルギー 2385 kcal たんぱく質 84.8 g 脂質 54.9 g	エネルギー 2397 kcal たんぱく質 65.0 g 脂質 46.9 g	
6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)					
御飯280g ひじきと人参竹輪炒め 味噌汁	御飯280g 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ピーマンのオカカ炒め 味噌汁					
御飯280g ナポリタンが「ゲティ」 海藻サラダ 卵スープ☆	御飯280g とろっ子弁当	御飯280g 冷やしうどん かつおめささみ ほうれん草のすまし汁					
御飯280g ハンバーグ&クリームコロケ 冷奴 小松菜の味噌汁	御飯280g 豚肉のみそ揚げ焼き 胡瓜とワカメの酢の物 小松菜の味噌汁	御飯280g 八宝菜 小籠包 中華風コーンスープ					
エネルギー 2530 kcal たんぱく質 62.2 g 脂質 68.1 g	エネルギー 2331 kcal たんぱく質 89.3 g 脂質 65.5 g	エネルギー 2356 kcal たんぱく質 71.2 g 脂質 47.2 g					

