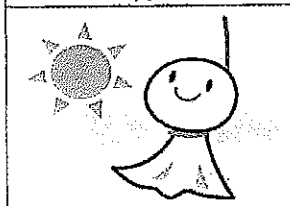
H30年6月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
					6月 1日	6月 2日
6月のお休みは 10日(日)・24(日)・30日(第5土曜日)です ★メニューは変更になる可能性があります。カロリーは目安となります。					ごはん 清汁（卵豆腐） 茹で豚の胡麻だれかけ 厚揚げとｷｬﾍﾞﾂの味噌炒め 果物 660kal	ごはん 味噌汁（大根、油揚げ） エビ&いかフライﾀﾙﾀﾙｿｰｽかけ ひじきとさつまあげの煮物 モロヘイアのおひたし 700kcal
6月 3日	6月 4日	6月 5日	6月 6日	6月 7日	6月 8日	6月 9日
ごはん 豚汁 魚の照り焼き かぼちゃのそぼろ煮 なめたけ和え 640kal	ごはん 中華スープ 青椒肉絲 春巻き 果物（マンゴー） 710kal	スパゲティミートソース コーンスープ ポテトサラダ プリン 710kal	ビーフカレー スープ（ｷｬﾍﾞﾂ、人参） 野菜サラダ ジョア 780kal	ご飯 清汁（はんぺん、絹さや） 筑前煮 中華風奴 ミックスゼリー 650kal	ごはん 味噌汁（白菜、麩） 魚のフライ 和風包み焼き 佃煮 650kal	石狩寿司 清汁（なると、三つ葉） 揚げじゃが芋の煮付け フルーツヨーグルト 715kal
6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日
	ごはん 清汁（はんぺん） 魚の生姜焼き（さば） 鶏ごぼう 豆昆布 680kal	ごはん 味噌汁（豆腐なめこみつば） 鶏のから揚げ葱ソースかけ 五目炒め ヤクルト 740kal	ごはん けんちん汁 魚の塩麹焼（厚焼き玉子付き） 油揚げの詰め煮 果物 630kal	ごはん オニオンスープ ズワイガニコロッケ アスパラのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ﾌﾙｰﾁｪ 710kal	ダブルソフト ジャム（いちご） スープ（ほうれん草、ｺｰﾝ） チキンのトマトスープ煮込み シーフードサラダ 牛乳 740kal	ビリ辛味噌豚丼 清汁（なると、きぬさや） 卵豆腐 わさび和え（ﾎｳﾚﾝｿｳ） 710kal
6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日
ご飯 味噌汁(大根、青菜) 魚の煮付け 根菜とひき肉のしぐれ煮 たらもサラダ 640kal	ごはん 清汁（素麺） とり肉ステーキ 豆腐のえびあんかけ 漬物（しば漬け） 660kal	五目チャーハン わかめ中華スープ 揚げ餃子 杏仁豆腐 630kal	ハヤシライス スープ 野菜サラダ みつまめ 750kal	ごはん 味噌汁（ｷｬﾍﾞﾂ、麩） バーベキューチキン リヨネーズポテト マカロニサラダ 710kal	ごはん 味噌汁（白菜、麩） 鮭のエスカベージュ つみれとふきの煮物 ぬか漬け（きゅうり） 660kal	カレーうどん ゆかり御飯 オクラのピーナツ和え 果物（桃缶） 650kal
6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日
	ごはん 清汁（わかめ、ねぎ） 豚肉のネギ塩ダレ ひじきの青菜炒め 牛乳 685kal	じゃこと枝豆のご飯 清汁（はんぺん、絹さや） 千草焼き 豚肉ザーサイ炒め物 おひたし 670kal	ごはん 味噌汁（ｷｬﾍﾞﾂ、油揚げ） マーボー茄子豆腐 ｳﾒと春雨のサラダ ヨーグルト 780kal	ごはん 味噌汁（かぶ） とんかつ 切り昆布とちくわの煮物 大根の梅ドレッシング 620kal	オムライス グリーンポタージュ コールスローサラダ ジョア 680kcal	