



令和4年6月 献立表



<p>● 6月のお休みは5日(日)、12日(日)、19日(日)、26日(日)です。</p> <p>● メニューは変更になる場合があります。</p> <p>● カロリーは目安です。</p>			水	木	金	土
			6月1日	6月2日	6月3日	6月4日
			ご飯 清汁 筑前煮 豆腐ハンバーグ 漬物(きゅうり漬け) 690kcal	ごはん 味噌汁 鯉&海老フライ ひじきとさつまあげの煮物 しる菜のおひたし 670kcal	ごはん 中華スープ 八宝菜 しゅうまい 果物(マンゴー) 620kcal	なめこそば ゆかり御飯 茄子のしそ炒め ジョア 690kcal
6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日
	ビーフカレー スープ 野菜サラダ 漬物(福神漬け・ラッキョウ) 680kcal	ごはん 清汁 豚肉とごぼうの旨煮 コーンソテー 果物 640kcal	ごはん 味噌汁(白菜、麩) はんぺんチーズ&蓮根フライ 切干大根の炒り煮 佃煮 660kcal	三色丼 味噌汁(豆腐、わかめ) 春雨サラダ フルーツヨーグルト 690kcal	ごはん 清汁 魚の生姜焼き(さば) 大豆のトマト煮 くるみあえ 680kcal	ごはん 味噌汁 鶏のから揚げ 五目炒め ヤクルト 730kcal
6月12日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日
	ごはん けんちん汁 さわらの粕漬焼き いり豆腐 果物 650kcal	オムライス スープ コールスローサラダ 抹茶パバロア 660kcal	ごはん 味噌汁 煮魚(かれい) 根菜とひき肉のしぐれ煮 たらもサラダ 620kcal	ごはん 清汁(菜類) 豚肉の生姜焼き 里芋の吉野煮 うの花 620kcal	ダブルソフト ジャム(いちご) スープ チキンのトマトスープ煮込み サラダ 牛乳 560kcal	ビリ辛味噌豚丼 清汁 卵豆腐 わさび和え(納豆ソウ) 710kcal
6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日
	五目チャーハン スープ 揚げ餃子 杏仁豆腐 620kcal	ごはん スープ 豚肉の角煮風 かぶの梅肉和え 果物 740kcal	ごはん 味噌汁 鯉のエスカベージュ つみれとふきの煮物 漬物(きゅうり漬け) 650kcal	ごはん 味噌汁 ハンバーグ ジャマボト 牛乳 790kcal	かき揚げうどん 白目鶏飯 白和え 梅ゼリー 670kcal	ごはん 清汁 豚肉のネギ塩ダレ ひじきの煮物 マカロニサラダ 690kcal
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 カニ玉 サバのナムル ジョア 590kcal	ごはん スープ(サバ、人参) 鮭のカレームニエル マーボーナス しる菜の香りとえ 580kcal	ごはん コンソメスープ ビーフシチュー 野菜サラダ 果物(フルーツカクテル) 760kcal	ごはん かき玉汁 豚カツ いんげんのバター炒め おひたし 590kcal		