

令和2年6月 献立表

日	月 6月1日	火 6月2日	水 6月3日	木 6月4日	金 6月5日	土 6月6日
<p>本日は お休みします。</p> 	<p>ごはん 清汁 (卵豆腐) 茹で豚の胡麻だれかけ 厚揚げとキャベツの味噌炒め 果物</p> <p>660kcal</p>	<p>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</p> <p>660kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 (大根、油揚げ) 豚フライのタルソースかけ ひじきとさつまあげの煮物 モロヘイアのおひたし</p> <p>690kcal</p>	<p>ごはん 中華スープ 青椒肉絲 しゅうまい 果物 (マンゴー)</p> <p>700kcal</p>	<p>湯葉あんかけそば ゆかり御飯 茄子のしそ炒め ジョア</p> <p>660kcal</p>	<p>ビーフカレー スープ (キャベツ、人参) 野菜サラダ 漬物 (福神漬け・ラッキョウ)</p> <p>720kcal</p>
<p>6月7日</p>	<p>6月8日</p>	<p>6月9日</p>	<p>6月10日</p>	<p>6月11日</p>	<p>6月12日</p>	<p>6月13日</p>
<p>おやすみ</p> 	<p>ご飯 清汁 (はんぺん、絹さや) 筑前煮 豆腐ステーキ 漬物 (きゅうり漬け)</p> <p>710kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 (白菜、麩) ハムカツ&ビーフコロッケ 切干大根の炒り煮 佃煮</p> <p>640kcal</p>	<p>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</p> <p>690kcal</p>	<p>ごはん 清汁 (なると) 魚の生姜焼き (さば) 鶏ごぼう 豆昆布</p> <p>680kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 (大根、油揚げ) 鶏のから揚げ葱ソースかけ 五目炒め ヤクルト</p> <p>730kcal</p>	<p>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</p> <p>620kcal</p>
<p>6月14日</p>	<p>6月15日</p>	<p>6月16日</p>	<p>6月17日</p>	<p>6月18日</p>	<p>6月19日</p>	<p>6月20日</p>
<p>おやすみ</p> 	<p>オムライス スープ コールスローサラダ ジョア</p> <p>550kcal</p>	<p>ごはん 清汁 (素麺) 青椒肉絲 豆腐のえびあんかけ 漬物 (しば漬け)</p> <p>660kcal</p>	<p>ごはん 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</p> <p>630kcal</p>	<p>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</p> <p>740kcal</p>	<p>ピリ辛味噌豚丼 清汁 (なると、きぬさや) 卵豆腐 わさび和え (納豆ツケ)</p> <p>710kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 (キャベツ、麩) ハンバーグ リヨネーズポテト マカロニサラダ</p> <p>720kcal</p>
<p>6月21日</p>	<p>6月22日</p>	<p>6月23日</p>	<p>6月24日</p>	<p>6月25日</p>	<p>6月26日</p>	<p>6月27日</p>
<p>おやすみ</p> 	<p>ごはん スープ 豚肉の角煮風 かぶの梅肉和え 果物 (オレンジ)</p> <p>720kcal</p>	<p>五目チャーハン わかめ中華スープ 揚げ餃子 杏仁豆腐</p> <p>630kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 (白菜、麩) 鮭のエスカパーージュ つみれとふきの煮物 ぬか漬け (きゅうり)</p> <p>650kcal</p>	<p>肉味噌うどん 菜飯 白和え 梅ゼリー</p> <p>680kcal</p>	<p>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</p> <p>680kcal</p>	<p>じゃこと枝豆のご飯 清汁 (はんぺん、絹さや) 干草焼き 豚肉ザーサイ炒め物 おひたし</p> <p>650kcal</p>
<p>6月28日</p>	<p>6月29日</p>	<p>6月30日</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>06月のお休みは7(日)・14(日)・21(日)・28(日)です。</p> <p>★メニューは変更になる可能性があります。</p> <p>★カロリーは目安です。</p> </div>			
<p>おやすみ</p> 	<p>ごはん スープ (キャベツ、人参) 魚のカレームニエル ポトのチーズ焼き 白菜の香り和え</p> <p>630kcal</p>	<p>ごはん コンソメスープ ビーフシチュー 野菜サラダ (ハム入り) 果物 (フルーツカクテル)</p> <p>750kcal</p>				