

# ☆6月の献立で一す☆

		6/1(金)				6/2(土)	
昼食		6/1(金)		6/2(土)		チンジャオロース	イカ団子の煮物
		6/1(金)		6/2(土)		薩摩芋のレモン煮	胡瓜とカニカマのマヨ和え
		6/1(金)		6/2(土)		オレンジ	びわ
		6/1(金)		6/2(土)		中華スープ	味噌汁
		6/1(金)		6/2(土)		ご飯	ご飯
おやつ		6/1(金)		6/2(土)		おまけ	おまけ
		6/1(金)		6/2(土)		E 515kcal P 25.7g	E 553kcal P 22.5g
		6/1(金)		6/2(土)		F 13.2g S 2.7g	F 15.1g S 2.4g
		6/1(金)		6/2(土)		チョコバナナ	カルピスゼリー
		6/1(金)		6/2(土)		ニラ海老玉	豚しゃぶの葱ソースかけ
夕食弁当		6/1(金)		6/2(土)		ほうれん草の雲和え	白和え
		6/1(金)		6/2(土)		変わりきんぴら	白菜のゆかり和え
		6/1(金)		6/2(土)		E 425kcal P 23.4g	E 506kcal P 22.5g
		6/1(金)		6/2(土)		F 11.7g S 1.7g	F 19.1g S 2.5g
		6/1(金)		6/2(土)			
		6/4(月)	6/5(火)	6/6(水)	6/7(木)	6/8(金)	6/9(土)
昼食		冷やし中華	ユーリンチー	太巻き寿司	ズッキーのアクアパッツァ	ポークカレー	まぐろの味噌マヨ焼き
		焼売	青梗菜とハムの卵とじ	春巻き	春雨の炒め物	冷奴	炒り豆腐
		茄子の香り漬け	パイナップル	茄子の生姜醤油和え	トマトとオクラの和え物	野菜サラダ	パイナップル
			味噌汁	吸物	味噌汁		味噌汁
			ご飯	ご飯	ご飯		ご飯
おやつ		おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
		E 582kcal P 27.7g	E 611kcal P 23.5g	E 586kcal P 18.1g	E 508kcal P 26.3g	E 668kcal P 23.4g	E 668kcal P 23.5g
		F 18.8g S 6.5g	F 24.6g S 3.1g	F 7.8g S 5.2g	F 11.6g S 3.3g	F 17.9g S 3.9g	F 23.9g S 2.8g
		無花果のパウンドケーキ	アップルヨーグルトケーキ	チーズ蒸しパン	水羊羹	ぶどうゼリー	黒糖蒸しパン
		他人煮	メバルの味噌漬け焼き	酢鶏	フライ盛り合わせ	鯖の利休焼き	スコッチエッグ
夕食弁当		オーロラサラダ	水菜のお浸し	白菜の胡麻和え	ブロッコリーのたらこ和え	筑前煮	南瓜サラダ
		小松菜と油揚げのお浸し	厚揚げの炒め物	里芋の煮物	ひじきの煮物	白菜のじゃこ和え	いんげんの胡麻和え
		E 502kcal P 18.5g	E 538kcal P 31.1g	E 508kcal P 18.4g	E 519kcal P 19.7g	E 534kcal P 32.4g	E 616kcal P 22.2g
		F 25.3g S 2.5g	F 19.8g S 2.7g	F 13.6g S 2.1g	F 19.9g S 2.0g	F 16.0g S 2.2g	F 30.7g S 1.9g
		6/11(月)	6/12(火)	6/13(水)	6/14(木)	6/15(金)	6/16(土)
昼食		鶏の南蛮漬け	ぶっかけうどん	つくねと白菜の煮物	とろろごはん	ブリの照り焼き	クリームシチュー
		小海老のサラダ	厚焼き玉子	白和え	揚げ出し豆腐	蓮根の炒め煮	鮭のパン粉焼き
		バナナ	揚げ茄子のやまかけ	しらすおろし	春雨サラダ	茶碗蒸し	ロールパン
		コンソメスープ		豚汁	キウイフルーツ	吸物	
		ご飯		ご飯		ご飯	
おやつ		おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
		E 675kcal P 24.1g	E 578kcal P 18.5g	E 549kcal P 28.0g	E 601kcal P 15.4g	E 505kcal P 25.0g	E 811kcal P 37.0g
		F 23.9g S 2.8g	F 14.6g S 5.1g	F 10.7g S 3.1g	F 14.6g S 2.2g	F 18.7g S 3.3g	F 34.3g S 3.6g
		大福	プリン	アイスクリーム	チーズケーキ(ブルーベリー)	バナナヨーグルトケーキ	
		鯖の粕漬け焼き	チキンカツ	鰹の梅肉煮	ポークチャップ	とんかつ	
夕食弁当		肉じゃが	マカロニサラダ	焼きビーフン	南瓜サラダ	ふろふき大根	味噌マヨサラダ
		白菜の酢醤油和え	大根のフレーク	茄子の田楽	きんぴらごぼう	水菜のお浸し	切り干し大根の煮物
		E 626kcal P 25.0g	E 670kcal P 20.8g	E 428kcal P 18.6g	E 546kcal P 18.9g	E 650kcal P 22.2g	E 508kcal P 19.7g
		F 25.7g S 2.3g	F 33.6g S 2.6g	F 12.6g S 3.7g	F 21.4g S 2.1g	F 30.9g S 3.1g	F 16.1g S 2.1g
		6/18(月)	6/19(火)	6/20(水)	6/21(木)	6/22(金)	6/23(土)
昼食		肉豆腐	刺身盛り合わせ	スパゲティミートソース		サンドウィッチ	南瓜コロッケ
		南瓜の金平	春雨の炒め物	ポテトサラダ		豚肉と大豆のトマト煮	干瓢と牛肉の煮物
		びわ	さくらんぼ	目玉焼き		サラダ	パイナップル
		味噌汁	吸物			メロン	かき玉汁
		ご飯	ご飯				ご飯
おやつ		おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
		E 515kcal P 21.1g	E 617kcal P 26.1g	E 778kcal P 32.3g		E 700kcal P 32.2g	E 690kcal P 26.1g
		F 13.4g S 2.5g	F 14.5g S 2.5g	F 32.1g S 4.3g		F 36.3g S 3.9g	F 27.0g S 3.9g
		チョコ蒸しパン	コーヒーゼリー	ホットケーキ	せんべい盛り合わせ	チーズ蒸しパン	クッキー
		魚ハンバーグ	鶏肉の蜂蜜風味	鱈の粕漬け焼き	シイラのフライ	ホッケ塩焼き	豚肉の味噌漬け焼き
夕食弁当		ほうれん草炒め	ひじきの煮物	麻婆茄子	カリフラワーのグラタン	福袋の煮物	じゃがいものたらこ和え
		茄子の酢の物	胡瓜とわかめの酢の物	大根ととびこの酢の物	白菜の酢の物	ほうれん草のじゃこ和え	卵の花
		E 483kcal P 19.2g	E 413kcal P 17.9g	E 457kcal P 23.0g	E 710kcal P 28.8g	E 467kcal P 27.6g	E 610kcal P 22.4g
		F 17.5g S 2.2g	F 10.6g S 2.2g	F 9.8g S 1.9g	F 32.6g S 3.1g	F 15.2g S 2.2g	F 27.4g S 1.8g
		6/25(月)	6/26(火)	6/27(水)	6/28(木)	6/29(金)	6/30(土)
昼食		チキンカレー	鯖のおろし煮	豚肉とまいたけのくわ焼き	冷やし中華	和風ミートローフ	ちらし寿司
		巣籠もり卵	なすのそぼろあんかけ	モロヘイヤの和え物	焼売	薩摩芋の胡麻和え	高野豆腐の射抜き
		海藻サラダ	ポテトサラダ	さくらんぼ	茄子の香り漬け	蕪のあчыら漬け	胡瓜とカニカマのマヨあえ
			味噌汁	味噌汁		蓮根のすり流し汁	吸物
			ご飯	ご飯		ご飯	
おやつ		おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
		E 819kcal P 27.9g	E 625kcal P 22.9g	E 517kcal P 27.1g	E 582kcal P 27.7g	E 551kcal P 26.0g	E 636kcal P 27.0g
		F 32.0g S 4.1g	F 27.5g S 2.9g	F 16.4g S 3.2g	F 18.8g S 6.5g	F 12.2g S 2.4g	F 13.6g S 4.8g
		アップルパイ	フルーチェ	豆乳プリン	カステラ	白玉団子	どら焼き
		カイの菜種焼き	カニ玉風	鮭のちゃんちゃ焼き	鶏肉のピカタ	カジキの照り焼き	鱈フライ
夕食弁当		たけのこの煮物	里芋の煮付け	ほうれん草の炒め物	南瓜の煮付け	がんもつと小松菜の煮物	白菜の胡麻和え
		白菜の胡麻和え	小松菜のお浸し(あさり)	大根と豚肉の煮物	炒り豆腐	大根ととびこの酢の物	五目煮豆
		E 413kcal P 22.6g	E 435kcal P 17.8g	E 402kcal P 25.9g	E 558kcal P 22.7g	E 469kcal P 23.0g	E 561kcal P 23.0g
		F 10.5g S 2.2g	F 10.0g S 2.8g	F 7.1g S 2.3g	F 22.4g S 1.7g	F 15.4g S 1.8g	F 23.7g S 2.3g

たこ焼きの日

ばいばいさん

お菓子販売

E=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質 S=食塩

※エネルギー量は、米飯100gで計算しております。おやつは、100kcal前後になります。

※夕食弁当・お惣菜等の消費期限は、当日の19:00までとなっておりますのでお早めにお召し上がりください。