

が つ こ ん だ て ひ ょ う
6月 献立表

げつ 月		か 火		すい 水		もく 木		きん 金	
1	632Kcal	2	692Kcal	3	667Kcal	4	564Kcal	5	629Kcal
ごはん みそ汁 味噌汁 いわしの蒲焼 かりふらの酢の物 チンゲン菜のソテー		ごはん コンソメスープ ハンバーグ コールスローサラダ とうがんのくず煮		おにぎり スパゲッティミートソース トマトサラダ		ごはん みそ汁 味噌汁 さかなの煮つけ 新玉ねぎの酢の物 きんぴら大根		おやこどん たまご 親子丼(卵) みそ汁 味噌汁 キャベツとニンニクの 芽の炒め	
8	662Kcal	9	573Kcal	10	552Kcal	11	607Kcal	12	707Kcal
ごはん みそ汁 味噌汁 さかなのフライ しらすあえ ごもくまめ 五目豆		ごはん みそ汁 味噌汁 にく肉じゃが もやしの酢の物 キャベツのソテー		おにぎり いなな田舎そば なはなあもの 菜の花の和え物		ごはん みそ汁 味噌汁 にくやさいいた 肉野菜炒め ひややつこ 冷奴 あおなにびたし 青菜煮浸し		ミートボールカレー コンソメスープ グリーンサラダ	
15	557Kcal	16	617Kcal	17	549Kcal	18	584Kcal	19	553Kcal
ごはん たまじり たまご かき玉汁(卵) さかなしょうがに 魚の生姜煮 すのもの 酢の物 ジャガ芋ベーコンの カレー炒め		ごはん みそ汁 味噌汁 とり鶏とスナッフエンドウ しおいた 塩炒め わふう 和風サラダ れんこんひじき煮		おにぎり しょうゆラーメン(卵) ほうれん草のソテー		ごはん みそ汁 味噌汁 さかなてや 魚の照り焼き はるさめ すのもの たまご 春雨の酢の物(卵) い豆腐 炒り豆腐		ちゅうかどん 中華丼(たけのこ) わかめスープ ナムル	
22	556Kcal	23	594Kcal	24	565Kcal	25	561Kcal	26	637Kcal
ごはん すまし汁 さかな 魚のムニエル ピーナツあえ たま 玉ねぎときのこのソテー		パン クリームスープ ロースカツ なたね たまご 菜種あえ(卵) はくさい いた に 白菜の炒め煮		えだまめ 枝豆ごはんのおにぎり ぶっかけうどん(卵) こんさいに 根菜煮		ごはん みそ汁 味噌汁 にく豆腐 肉豆腐 あおな からし あ 青菜の辛子和え もやし炒め		ハヤシライス コンソメスープ かりふらわー梅肉和え	
29	682Kcal	30	593Kcal						
ごはん みそ汁 味噌汁 ぶたにく ちんげんさい いた もの 豚肉と青梗菜の炒め物 ちゅうか 中華あえ にもの がんもの煮物		ごはん すまし汁 さかな しおや 魚の塩焼き(たけのこ) ごまマヨ和え ナスとピーマンの みそ いた 味噌炒め							

6月 献立表(エネルギー制限食)

月	火	水	木	金
1 596Kcal	2 616Kcal	3 592Kcal	4 528Kcal	5 558Kcal
ごはん みそ汁 いわしの蒲焼 カリフラワーの酢の物 チンゲン菜のソテー	ごはん コンソメスープ ハンバーグ コールスローサラダ とうがんのくず煮	おにぎり スパゲッティミートソース トマトサラダ	ごはん みそ汁 魚の煮つけ 新玉ねぎの酢の物 きんぴら大根	おやこどん(卵) みそ汁 キャベツとニンニクの芽の炒め
8 559Kcal	9 537Kcal	10 486Kcal	11 571Kcal	12 598Kcal
ごはん みそ汁 魚のフライ しらすあえ 五目豆	ごはん みそ汁 肉じゃが もやしの酢の物 キャベツのソテー	おにぎり 田舎そば 菜の花の和え物	ごはん みそ汁 肉野菜炒め 冷奴 青菜煮浸し	ミートボールカレー コンソメスープ グリーンサラダ
15 521Kcal	16 576Kcal	17 475Kcal	18 548Kcal	19 482Kcal
ごはん かき玉汁(卵) 魚の生姜煮 酢の物 ジャガ芋ベーコンの カレー炒め	ごはん みそ汁 鶏とスナッフエンドウ 和風サラダ れんこんひじき煮	おにぎり しょうゆラーメン(卵) ほうれん草のソテー	ごはん みそ汁 魚の照り焼き 春雨の酢の物(卵) 炒り豆腐	中華丼(たけのこ) わかめスープ ナムル
22 509Kcal	23 527Kcal	24 513Kcal	25 525Kcal	26 566Kcal
ごはん すまし汁 魚のムニエル ピーナッツあえ 玉ねぎときのこのソテー	パン クリームスープ ロースカツ 菜種あえ(卵) 白菜の炒め煮	えだまめ 枝豆ごはんのおにぎり ぶっかけうどん(卵) 根菜煮	ごはん みそ汁 肉豆腐 青菜の辛子和え もやし炒め	ハヤシライス コンソメスープ カリフラワー梅肉和え
29 646Kcal	30 522Kcal			
ごはん みそ汁 豚肉と青梗菜の炒め物 中華あえ がんもの煮物	ごはん すまし汁 魚の塩焼き(たけのこ) ごま和え ナスとピーマンの 味噌炒め			