

がっ 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 522Kcal やき 焼うどん みそしる 味噌汁 もやしのごま酢あえ	2 696Kcal ごはん みそしる 味噌汁 ポークピカタ(卵) フレンチサラダ がんもと白菜煮	3 526Kcal まーぼーどん 麻婆丼 わかめスープ むし 蒸なすの香味ソース
6 639Kcal ごはん みそしる 味噌汁 ツナオムレツ(卵) はな やさい 花野菜のサラダ き ぼ だいこん にも 切り干し大根の煮物	7 646Kcal ごはん みそしる 味噌汁 さかな ちようせんや 魚の朝鮮焼き しんたま すのもの 新玉ねぎの酢の物 なんきん き こんぶ にも 南京と切り昆布の煮物	8 588Kcal おにぎり かきあげうどん もやしチャンプルー(たま)	9 574Kcal ごはん みそしる 味噌汁 すきやき ふう に 煮 酢の物 イカとキャベツの炒め	10 667Kcal チキンカレー スープ だいこん 大根とジャコのサラダ
13 591Kcal ごはん みそしる 味噌汁 さかな しおや 魚の塩焼き かりふらわー すのもの の酢の物 ひじき炒り煮	14 620Kcal ごはん みそしる 味噌汁 わふう 和風ハンバーグ きのこあん トマトのサラダ えんどうと卵のソテー (卵)	15 635Kcal おにぎり れいめん たまご 冷麺(卵) しん に 新じゃが煮	16 590Kcal ごはん たまごスープ(卵) フライ盛り合わせ はるさめ ちゅうか あ 春雨の中華和え エビボールと あおな にも 青菜の煮物	17 510Kcal えびピラフ コンソメスープ やさい 野菜サラダ
20 546Kcal ごはん コンソメスープ さかな や 魚のマスタード焼き だいこん すのもの 大根の酢の物 ほうれん草のソテー	21 670Kcal ホットドッグ クリーム煮 ちゅうかふう どうふ 中華風豆腐サラダ	22 583Kcal おにぎり しょうゆラーメン あつあ やさい にも 厚揚げと野菜の煮物 (卵)	23 571Kcal ごはん ちゅうか 中華スープ ぶたにく ちんげんさい いた も 豚肉と青梗菜の炒め物 (卵) ナムル でんがく 田楽	24 623Kcal キーマカレー コンソメスープ キャベツとリンゴの サラダ
27 587Kcal ごはん みそしる 味噌汁 にく 肉じゃがコロッケ な はな からし 菜の花辛子あえ きんぴらだいこん 大根	28 658Kcal ごはん みそしる 味噌汁 ゆで豚のごまドレ い どうふ 炒り豆腐 しお えだまめ 塩ゆで枝豆	29 542Kcal おにぎり ひ 冷やしとろろそば こんさい に 根菜煮	30 488Kcal ごはん すまし汁 さかな に 魚の煮つけ ピーナッツあえ ピーマンの炒り煮	