

6月 献立表

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
			1 565Kcal ごはん すまし汁 魚の西京焼き もずくの酢の物 切り干し大根の煮物	2 629Kcal 他人丼(卵) 味噌汁 ほうれん草の浸し
5 491Kcal ごはん かき玉汁(卵) 魚の生姜煮 カリフラワーの酢の物 野菜炒め	6 696Kcal ごはん コンソメスープ チーズハンバーグ(チーズ) レタスとタマネギのサラダ チンゲンサイのソテー	7 607Kcal おにぎり しょうゆラーメン(卵) ひじきサラダ	8 627Kcal ごはん 味噌汁 フライ盛り合わせ 菜の花の和え物 豚バラ大根	9 710Kcal チキンカレー コンソメスープ コールスローサラダ
12 597Kcal ごはん コンソメスープ 鶏肉の磯風ソテー 野菜サラダ ひじき炒り煮	13 578Kcal ごはん 味噌汁 魚の照り焼き 青菜辛子和え 里芋の煮っころがし	14 546Kcal 焼うどん 味噌汁 がんもの煮物	15 579Kcal ごはん 味噌汁 魚のカレームニエル 冷や奴 金平ごぼう	16 650Kcal かば焼き丼(卵) 味噌汁 キャベツの酢の物
19 539Kcal ごはん 味噌汁 オムレツ(卵) ほうれん草のお浸し ビーフンソテー	20 664Kcal パン コンソメスープ チキンカツ ばん三糸 ピーマンの炒り煮	21 553Kcal クリームスパゲッティ スープ ブロッコリーとトマトのサラダ	22 613Kcal ごはん すまし汁 豚肉しょうが炒め マカロニサラダ とうがんのくず煮	23 538Kcal 麻婆丼 わかめスープ 中華あえ
26 564Kcal ごはん 味噌汁 魚の塩焼き 大豆サラダ 信田煮	27 646Kcal ごはん 味噌汁 鶏の竜田揚げ ピーナッツあえ 切昆布煮	28 688Kcal おにぎり 冷やし中華(卵) 厚揚げの煮物	29 611Kcal ごはん はるさめスープ 八宝菜 ナムル 大学芋	30 646Kcal ハヤシライス スープ 大根サラダ