

6月 献立表

げつ 月		か 火		すい 水		もく 木		きん 金	
								1	615Kcal おやこどん たまご 親子丼(卵) わかたけじる 若竹汁 すのもの 酢の物
4	558Kcal	5	617Kcal	6	638Kcal	7	558Kcal	8	701Kcal
ごはん コンソメスープ オムレツ(たまご) カリフラワーサラダ 野菜のカレー炒め	ごはん みそじる 味噌汁 さかな ず や 魚のポン酢焼き(サバ) ひややつこ 冷や奴 かぼちゃ にも 南瓜の煮物	おにぎり しお たまご 塩ラーメン(卵) しゅうまい	ごはん なめこ汁 さかな につ 魚の煮付け はるさめ すのもの 春雨の酢の物 ピーマンの炒り煮	チキンカレー スープ フレンチサラダ					
11	668Kcal	12	580Kcal	13	604Kcal	14	604Kcal	15	605Kcal
ごはん みそじる 味噌汁 あじフライ マカロニサラダ 野菜のコンソメ煮	ごはん すまし汁 とりの照り焼き だいこん 大根サラダ きりだし昆布	おにぎり みそじる 味噌汁 や 焼きうどん いんげんのごま和え	ごはん みそじる 味噌汁 ぶたにく 豚肉のしょうが炒め わかめと炒り卵の酢の物 たまご (卵) しのだ に 信田煮	えびピラフ(たまご) コンソメスープ シーチキンサラダ					
18	629Kcal	19	629Kcal	20	645Kcal	21	561Kcal	22	607Kcal
ごはん みそじる 味噌汁 煮込みハンバーグ 和風サラダ 根菜煮	パン コンソメスープ トンカツ ポテトサラダ えんどうと小柱のソテー	おにぎり ひ ちゅうか たまご 冷やし中華(卵) にがうりのみそ炒め	ごはん みそじる 味噌汁 さかな 魚のムニエル たまご豆腐(卵) とうがんのそぼろ煮	ぶたどん 豚丼 みそじる 味噌汁 すのもの もやしの酢の物					
25	556Kcal	26	572Kcal	27	586Kcal	28	529Kcal	29	685Kcal
ごはん そうめん汁 魚のから揚げ 紅白なます 里芋の味噌煮	ごはん みそじる 味噌汁 チキンピカタ(たまご) 野菜サラダ だいこん に 大根煮	おにぎり ひ 冷やしとろろそば とり肉ときのこの炒め物	ごはん すまし汁 さかな 鮭のちゃんちゃん焼き おひたし ひじき炒り煮	ハヤシライス コンソメスープ 大豆サラダ					