

6 月 献 立 表

	月	火	水	木	金	土
屋 食	* おやつは、日替わりで 提供させていただきます * 麺の日以外には ご飯・ 汁物・デザートが付きます		 赤飯 あじの塩焼き 大根おろし（添え） 牛肉とごぼうのしぐれ煮 おくらとモロヘイヤの和え物 おつたち 汁物の具（白菜、人参） エネルギー 199 kcal 蛋白質 14.71 g 脂質 8.06 g 炭水化物 16.54 g 食塩 1.50 g	 鶏もも肉の照り焼き 切干大根の煮物 めかぶの三杯酢和え 汁物の具（玉ねぎ、椎茸） エネルギー 266 kcal 蛋白質 15.34 g 脂質 14.30 g 炭水化物 15.63 g 食塩 2.03 g	 豚の甘辛煮 五目厚焼玉子 みかんなます 汁物の具（チンゲン菜、人参）● エネルギー 361 kcal 蛋白質 12.00 g 脂質 26.36 g 炭水化物 20.34 g 食塩 2.06 g	 一口とんかつ かぼちゃのマッシュ（添え） 春雨と干しエビのガーリック炒め 3色豆のツナマヨサラダ 汁物の具（わかめ、玉ねぎ）★ エネルギー 330 kcal 蛋白質 8.23 g 脂質 20.29 g 炭水化物 26.99 g 食塩 1.00 g
	6	7	8	9	10	11
	 梅とオクラのとろろうどん（冷） やわらか鶏肉の天ぷら 根菜サラダ 芒種 梅の日 抹茶ババロア エネルギー 438 kcal 蛋白質 12.91 g 脂質 12.00 g 炭水化物 66.43 g 食塩 6.00 g	 さわらの漬け焼き 味付け花人参（添え） 鶏とネギのきつみ揚げ キャベツの酢味噌和え 汁物の具（麩、わかめ）● エネルギー 242 kcal 蛋白質 18.72 g 脂質 13.46 g 炭水化物 12.95 g 食塩 1.22 g	 親子丼 切り昆布と油揚げの煮物 長いもとオクラの菜めおろし和え 汁物の具（チンゲン菜、人参） エネルギー 214 kcal 蛋白質 11.26 g 脂質 9.54 g 炭水化物 21.49 g 食塩 3.18 g	 豆腐ハンバーグ（おろしあん） かぼちゃのマッシュ（添え） ぜんまいの田舎煮 きゅうりとねぎの塩だれ和え 汁物の具（麩、わかめ） エネルギー 327 kcal 蛋白質 14.89 g 脂質 18.91 g 炭水化物 22.63 g 食塩 1.91 g	 メンチカツ トマトソースのスパゲティ（添え） 大根のチーズ煮 キャベツのマリネ 汁物の具（チンゲン菜、人参）★ エネルギー 294 kcal 蛋白質 8.65 g 脂質 18.82 g 炭水化物 23.70 g 食塩 1.71 g	 梅じそご飯 豚しゃぶ（濃厚ごまだれ） 茹でキャベツ人参（添え） 冬瓜の生煮あんかけ 黒蜜ミルクババロア 入梅御膳 汁物の具（わかめ、玉ねぎ） エネルギー 265 kcal 蛋白質 10.58 g 脂質 13.31 g 炭水化物 26.36 g 食塩 2.61 g
屋 食	12	13	14	15	16	17
	 生姜ご飯 鶏ももの唐揚げ 茹でいんげん（添え） かぼちゃの煮物 ハム入りマカロニサラダ 汁物の具（チンゲン菜、人参） エネルギー 353 kcal 蛋白質 16.48 g 脂質 14.62 g 炭水化物 35.44 g 食塩 2.82 g	 白身魚のピカタ タルタルソース（添え） 人参グラッセ（添え） ほうれん草と玉ねぎのソテー おからとツナのサラダ 汁物の具（キャベツ、人参）★ エネルギー 184 kcal 蛋白質 14.43 g 脂質 8.66 g 炭水化物 11.64 g 食塩 1.55 g	 いわしの生姜煮 チンゲン菜と椎茸の炒め煮 おからこぼろ 汁物の具（白菜、人参） エネルギー 182 kcal 蛋白質 13.75 g 脂質 7.80 g 炭水化物 13.72 g 食塩 1.78 g	 豚丼 人参とわかめの土佐煮 おくらと長手の和え物 汁物の具（玉ねぎ、椎茸） エネルギー 247 kcal 蛋白質 12.04 g 脂質 12.14 g 炭水化物 21.59 g 食塩 3.56 g	 鶏肉のトマトケチャップ煮 豆腐ナゲット キャベツとフィッシュソーセージのサラダ 汁物の具（えのき、人参）★ エネルギー 413 kcal 蛋白質 21.55 g 脂質 25.40 g 炭水化物 25.12 g 食塩 2.28 g	 ほっけの塩焼き 味付け花人参（添え） レバーの生姜煮 ほうれん草の白和え 汁物の具（キャベツ、揚げ） エネルギー 146 kcal 蛋白質 16.40 g 脂質 5.18 g 炭水化物 9.34 g 食塩 1.95 g
	18	19	20	21	22	23
屋 食	 一口とんかつカレー 福神漬け 具沢山野菜の煮込み きゅうりのレモンマリネ 父の日 ぶどうジュレ エネルギー 318 kcal 蛋白質 6.75 g 脂質 15.75 g 炭水化物 37.04 g 食塩 3.04 g	 とうもろこしご飯 鶏肉の南蛮漬け 小松菜と薄揚げの煮びたし 枝豆腐 汁物の具（麩、わかめ） エネルギー 305 kcal 蛋白質 12.10 g 脂質 14.08 g 炭水化物 31.54 g 食塩 2.44 g	 醤油ラーメン（野菜・豚肉） なすのソテー チーズ入磯辺かまぼこ 杏仁豆腐 エネルギー 464 kcal 蛋白質 15.71 g 脂質 15.09 g 炭水化物 62.55 g 食塩 5.77 g	 さばの味噌煮（赤） やわらか鶏肉の天ぷら キャベツと青さのナムル 汁物の具（玉ねぎ、椎茸）● エネルギー 295 kcal 蛋白質 15.30 g 脂質 19.83 g 炭水化物 11.30 g 食塩 1.15 g	 牛丼 クックデリの厚焼き卵 わかめと玉ねぎのツナサラダ 汁物の具（チンゲン菜、人参） エネルギー 346 kcal 蛋白質 14.38 g 脂質 23.52 g 炭水化物 16.60 g 食塩 2.55 g	 チーズ入りチキンカツ 茹でキャベツ人参（添え） 茄子と厚揚げのそぼろ味噌煮 ほうれん草の胡麻和え 汁物の具（わかめ、玉ねぎ）● エネルギー 223 kcal 蛋白質 11.68 g 脂質 11.12 g 炭水化物 19.88 g 食塩 1.39 g
	24	25	26	27	28	29
屋 食	 おろしハンバーグ 茹でフロッキー（添え） 人参とわかめの土佐煮 スパゲティサラダ 汁物の具（ほうれん草、揚げ） エネルギー 320 kcal 蛋白質 13.80 g 脂質 18.81 g 炭水化物 23.13 g 食塩 2.59 g	 冷やし肉とろろそば はんぺんの磯辺揚げ 大根と胡麻のポン酢和え なめらかミルクババロア エネルギー 504 kcal 蛋白質 15.14 g 脂質 16.81 g 炭水化物 71.98 g 食塩 5.26 g	 オムライス 一口コロケ（チーズ） コーン入りコールスローサラダ 汁物の具（えのき、人参）★ エネルギー 268 kcal 蛋白質 10.51 g 脂質 13.72 g 炭水化物 26.31 g 食塩 2.97 g	 海老入りかき揚げ丼 根菜のいとこ煮 きゅうりとわかめの酢の物 汁物の具（玉ねぎ、椎茸） エネルギー 266 kcal 蛋白質 5.45 g 脂質 13.37 g 炭水化物 33.86 g 食塩 1.86 g	 * 写真は、盛り付け参考例です	
	30	31	32	33	34	35

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。