

## 6 月 予定献立表

1000 常食

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

		01日(月)				02日(火)				03日(水)				04日(木)				05日(金)				06日(土)							
朝		ポトフ風 スパゲティサラダ フルーツ缶(パイン) 牛乳 食パン				オムレツ 菜の花のサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン				さつまあげと野菜のソテー 納豆 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯				目玉焼き ブロッコリーのサラダ フルーツ缶(ミックス) 牛乳 食パン				ウイナーソテー マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン				干草卵焼き 切干大根煮 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯							
	昼	～6月の献立～鶏と茄子のおろし煮 わかめときゅうりのツナ和え オレンジ 味噌汁 米飯				豚肉の焼肉風 チンゲン菜と油揚げのごま生姜和え 温野菜サラダ 味噌汁 米飯				チキンソテー和風きのこソース おくらとわかめの胡麻醤油和え 五目卵の花 すまし汁 米飯				肉うどん キャベツの酢の物 ほうれん草のナムル				鮭の胡麻風味焼き かにかまサラダ おくらと梅肉和え すまし汁 米飯				鶏肉のさっぱり煮 小松菜のおひたし 大根ときゅうりのゆず和え 味噌汁 米飯							
夕		ぶりの西京焼き いんげんのごま和え ブロッコリーサラダ すまし汁 米飯				赤魚の煮付け ゆず白菜 ほうれん草のごま味噌和え すまし汁 米飯				豚肉の味噌炒め ブロッコリーのおかか和え 漬物(しば漬) すまし汁 米飯				鶏肉とピーマンの香味炒め もやしときゅうりの中華サラダ ごぼうのごまドレ和え 味噌汁 米飯				豚肉のボン酢炒め ピクルス 菜の花のごま和え 味噌汁 米飯				豚キムチ ブロッコリーの和風ナムル 海藻サラダ すまし汁 米飯							
	合計	エネルギー 1,516 たんぱく質 60.5 脂質 58.4 炭水化物 201.9 カリウム カルシウム 1,872 食物繊維 419 食塩相当量 12.8 7.6	エネルギー 1,295 たんぱく質 57.5 脂質 35.7 炭水化物 198.2 カリウム カルシウム 1,801 食物繊維 545 食塩相当量 13.2 8.3	エネルギー 1,410 たんぱく質 59.3 脂質 35.6 炭水化物 221.1 カリウム カルシウム 1,473 食物繊維 327 食塩相当量 11.8 8.1	エネルギー 1,258 たんぱく質 61.0 脂質 40.5 炭水化物 175.1 カリウム カルシウム 1,585 食物繊維 458 食塩相当量 13.4 9.0	エネルギー 1,339 たんぱく質 60.6 脂質 40.8 炭水化物 194.4 カリウム カルシウム 1,662 食物繊維 503 食塩相当量 12.7 8.2	エネルギー 1,390 たんぱく質 57.0 脂質 34.6 炭水化物 218.9 カリウム カルシウム 1,717 食物繊維 397 食塩相当量 9.9 8.4																						
		07日(日)				08日(月)				09日(火)				10日(水)				11日(木)				12日(金)				13日(土)			
朝		ミートオムレツ 菜の花サラダ コンソメスープ 牛乳 食パン				スクランブルエッグ マカロニサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳 食パン				ウイナーソテー カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン				厚焼き玉子 切干大根煮 鮭ふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯				目玉焼き ブロッコリーサラダ コンクリームスープ ヨーグルト 食パン				ミネストローネ ポテトサラダ フルーツ缶(ミックス) 牛乳 食パン				れんこんと肉団子の煮物 納豆 鮭ふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯			
	昼	ハンバーグのトマトソース ピーマンのマリネ カリフラワーツナサラダ コンソメスープ 米飯				☆チキンカレー☆ コーンサラダ 根菜マリネ コンソメスープ				回鍋肉 和風ナムル 菜の花の梅和え すまし汁 米飯				五目そば カリフラワーのにんにく醤油和え 蒸し鶏ともやしのさっぱり和え				さばの照り焼き 大根ときゅうりの酢の物 バナナ 味噌汁 米飯				豚肉の生姜焼き 冷奴 小松菜と蒸し鶏のごまドレ和え 味噌汁 米飯				麻婆茄子 もやしのナムル 白菜キムチ すまし汁 米飯			
夕		ほっけの塩焼き チンゲン菜のピーナッツ和え 茄子の煮浸し 味噌汁 米飯				ポークソテー和風ソース きんぴらごぼう 海藻と玉ねぎの酢の物 味噌汁 米飯				鶏の照り焼き 漬物(高菜漬) 白菜とツナのおかかポン酢和え 味噌汁 米飯				ポークソテーデミグラスソース ほうれん草のくるみと和え かぼちゃの煮物 味噌汁 米飯				甘辛鶏ごぼう おくらのおかか和え いんげんの味噌和え すまし汁 米飯				チキンソテー大葉おろし ピーマンとツナの和え物 漬物(しその実) すまし汁 米飯				かれの煮付け 浅漬け 菜の花のボン酢和え 味噌汁 米飯			
	合計	エネルギー 1,392 たんぱく質 54.5 脂質 48.3 炭水化物 197.0 カリウム カルシウム 1,861 食物繊維 500 食塩相当量 13.7 8.2	エネルギー 1,456 たんぱく質 50.2 脂質 45.8 炭水化物 222.4 カリウム カルシウム 1,592 食物繊維 406 食塩相当量 13.8 9.1	エネルギー 1,345 たんぱく質 58.9 脂質 45.6 炭水化物 187.1 カリウム カルシウム 1,707 食物繊維 475 食塩相当量 12.5 8.1	エネルギー 1,348 たんぱく質 54.5 脂質 31.6 炭水化物 219.2 カリウム カルシウム 1,523 食物繊維 338 食塩相当量 15.2 8.9	エネルギー 1,437 たんぱく質 54.5 脂質 43.1 炭水化物 217.2 カリウム カルシウム 1,671 食物繊維 374 食塩相当量 13.9 7.8	エネルギー 1,429 たんぱく質 63.0 脂質 53.6 炭水化物 186.1 カリウム カルシウム 1,761 食物繊維 472 食塩相当量 10.6 8.1	エネルギー 1,402 たんぱく質 51.7 脂質 35.7 炭水化物 224.4 カリウム カルシウム 1,396 食物繊維 364 食塩相当量 9.2 7.5																					
		14日(日)				15日(月)				16日(火)				17日(水)				18日(木)				19日(金)				20日(土)			
朝		スクランブルエッグ コーンのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン				オムレツ 菜の花のサラダ コンクリームスープ ヨーグルト 食パン				ポトフ風 スパゲティサラダ フルーツ缶(パイン) 牛乳 食パン				干草卵焼き ひじき煮 鮭ふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯				目玉焼き ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン				スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ フルーツ缶(ミックス) 牛乳 食パン				さつまあげと野菜のソテー 納豆 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯			
	昼	チキンソテー和風きのこソース ほうれん草の梅かつお和え がんもの含め煮 味噌汁 米飯				塩だれ豚丼 わかめときゅうりのツナ和え オレンジ 味噌汁				照り焼きハンバーグ ツナサラダ 茄子の煮浸し すまし汁 米飯				チキンクリームシチュー 菜の花のサラダ ピーマンのマリネ バターロール				焼きそば オクラとえきの胡麻酢和え 五目卵の花				鶏の葱だれ焼き ブロッコリーのツナ和え 海藻サラダ 味噌汁 米飯				さわらの西京焼き 温野菜サラダ キャベツと油揚げの和風ナムル すまし汁 米飯			
夕		豚肉のオイスターソース炒め おくらとわかめの胡麻醤油和え カリフラワーのゆず和え すまし汁 米飯				赤魚の香味焼き 漬物(しば漬) チンゲン菜ともやしのごまおかか和え 味噌汁 米飯				エビカツ 大根の梅肉和え いんげんのピーナッツ和え 味噌汁 米飯				ぶりの生姜焼き きゅうりとわかめの味噌和え ブロッコリーと人参のおかか和え すまし汁 米飯				肉団子の甘酢あん 漬物(高菜漬) ほうれん草のナムル すまし汁 米飯				豚肉の焼肉風 白菜のコールスロー がんもの煮物 すまし汁 米飯				鶏肉のさっぱりレモン煮 おくらと梅和え 小松菜のくるみと和え 味噌汁 米飯			
	合計	エネルギー 1,323 たんぱく質 58.6 脂質 41.7 炭水化物 191.3 カリウム カルシウム 1,679 食物繊維 480 食塩相当量 13.6 8.8	エネルギー 1,297 たんぱく質 54.0 脂質 33.0 炭水化物 203.7 カリウム カルシウム 1,487 食物繊維 360 食塩相当量 10.9 7.5	エネルギー 1,561 たんぱく質 47.3 脂質 59.8 炭水化物 220.5 カリウム カルシウム 1,583 食物繊維 422 食塩相当量 12.1 9.3	エネルギー 1,365 たんぱく質 54.0 脂質 37.6 炭水化物 212.2 カリウム カルシウム 1,696 食物繊維 431 食塩相当量 12.3 7.4	エネルギー 1,252 たんぱく質 49.3 脂質 32.6 炭水化物 206.9 カリウム カルシウム 1,484 食物繊維 453 食塩相当量 18.5 11.2	エネルギー 1,378 たんぱく質 58.4 脂質 46.3 炭水化物 192.9 カリウム カルシウム 1,682 食物繊維 453 食塩相当量 11.3 7.4	エネルギー 1,505 たんぱく質 64.3 脂質 40.0 炭水化物 230.1 カリウム カルシウム 1,835 食物繊維 416 食塩相当量 11.9 8.7																					

	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
朝	ミートオムレツ 菜の花サラダ コーンクリームスープ ヨーグルト 食パン	ミネストローネ マカロニサラダ フルーツ缶(ミックス) 牛乳 食パン	オムレツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	千草卵焼き ひじき煮 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯	目玉焼き コーンのサラダ フルーツ缶(パイナップル) 牛乳 食パン	ウインナーソーテー ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	れんこんと肉団子の煮物 納豆 鮭ふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯
昼	豚キムチ ブロッコリーのおかか和え わかめときゅうりのツナ和え 味噌汁 米飯	☆チキンカレー☆ オレンジ コーンサラダ コンソメスープ	豚しゃぶの和風だれ(冷) きんぴらごぼう 茄子の梅しそ和え 味噌汁 米飯	冷やし中華 大根の梅肉和え 湯豆腐	豚肉のにんにく生姜焼き 白菜とツナのおかかボーン酢和え 菜の花の味噌和え すまし汁 米飯	さばの塩焼き 小松菜と蒸し鶏のごまドレ和え 海藻と玉ねぎの酢の物 味噌汁 米飯	鶏肉とピーマンの香味炒め ほうれん草のツナ和え 白菜のコールスロー すまし汁 米飯
夕	ほっけの塩焼き カリフラワーの中華和え いんげんの味噌和え すまし汁 米飯	かれいの胡麻風味焼き チンゲン菜のおひたし ピーマンの和え物 味噌汁 米飯	鶏大根 浅漬け ほうれん草のごま味噌和え すまし汁 米飯	豚肉の甘辛炒め ピクルス 小松菜の中華和え 味噌汁 米飯	豆腐ハンバーグ(和風のこあんかけ) 漬物(しその実) おくらとわかめの胡麻醤油和え 味噌汁 米飯	チキンソーテーデミグラスソース ブロッコリーのピーナッツ和え キャベツのおかか和え すまし汁 米飯	ポークソーテー和風ソース チンゲン菜と油揚げのごま生姜和え カリフラワーの梅にんにく和え 味噌汁 米飯
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,245 55.0 27.8 202.6 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,649 363 13.5 8.1	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,427 53.0 47.2 209.5 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,849 490 12.5 9.2	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,457 58.2 50.8 203.2 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,882 483 15.0 8.3	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,366 59.6 34.5 212.7 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,509 475 15.5 8.4	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,238 52.8 31.5 197.0 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,612 606 13.2 8.6	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,425 59.2 56.7 183.3 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,576 418 11.3 7.7	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,504 62.3 40.6 229.5 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,664 370 10.5 8.1
	28日(日)	29日(月)	30日(火)				
朝	ミートオムレツ コーンのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	ポトフ風 スパゲティサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳 食パン	千草卵焼き カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン				
昼	豚肉と野菜のスタミナ炒め 茄子の煮浸し 大根キムチ すまし汁 米飯	鶏のネギおろしボーン酢だれ ブロッコリーのごま和え 海藻サラダ 味噌汁 米飯	豚肉と白菜の辛味噌炒め ほうれん草のナムル 五目卵の花 すまし汁 米飯				
夕	赤魚の香味焼き 菜の花のくるみおめかえ がんもの含め煮 すまし汁 米飯	肉団子の甘酢あん 漬物(しば漬) 小松菜の梅和え 味噌汁 米飯	鮭の胡麻風味焼き キャベツときゅうりのゆず和え いんげんのおかか和え すまし汁 米飯				
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,334 57.6 42.5 191.9 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,674 475 12.4 7.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,385 53.0 42.0 210.7 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,525 446 13.3 8.9	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,275 58.4 35.8 190.0 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,725 482 13.1 8.2				