

月間献立表(26年6月度)

		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日
朝	主食	ごはん・オレンジデニッシュ	ごはん・クロワッサン	ごはん・ロールパン	ごはん・食パン	ごはん・ロールパン	ごはん・ゴマロール	ごはん・チョコクリスピー
	主菜	肉団子	ソーセージ&オムレツ	目玉焼き風オムレツ	照焼チキン	いんげんの土佐煮	出し巻き玉子	肉じゃがコロッケ
	副菜	味付き卵とキャベツのサラダ	サラダバイキング	高野豆腐の野菜あんかけ	ブロッコリーのゴマ和え	納豆ときもとろたまご	水菜のお浸し	ほうれん草と玉子のソテー
		牛乳 ポテトと人参のスープ	牛乳・ヨーグルト ほうれん草と玉葱のスープ	牛乳 ワカメスープ	牛乳 キャベツと玉葱のスープ	牛乳 もやしと人参のスープ	牛乳 もやしとワカメの味噌汁	牛乳 野菜スープ
Kcal		801	943	823	766	929	743	915
昼	主食	ソースかつ丼	ごはん	ごはん	ビーフカレー	ごはん	ごはん	混ぜご飯(わかめひじき)
	主菜		鯖の味噌煮	チキン南蛮		豚ロースの塩麹焼き	鶏肉の胡麻味噌でり焼き	肉うどん
	副菜	コーンとブロッコリーのマヨソース プリン(卵不使用)	春巻 ビーフン	切干大根の二杯酢 ポテトの醤油バター風味	チキンカツ&サラダバイキング コーヒゼリー	イカカツ 小松菜とひじきのゴマ和え	里芋の野菜あんかけ ごぼうのピリ辛和え	野菜の天ぷら オレンジ
		もやしとインゲンの味噌汁	小松菜となめこの味噌汁	965	牛乳	玉葱と油揚げの味噌汁	じゃが芋と油揚げの味噌汁	
Kcal		982	985	1005	953	951	889	1055
タ	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜	BBQチキン	豚肉の生姜焼きとコロッケ	麻婆茄子	きんぴら牛焼肉	さばの一口立田揚げ	ポークデミシチュー	鶏すき煮豆腐
	副菜	ひじきの胡麻サラダ 粉ふき芋の肉味噌かけ	ほうれん草のおひたし コンニャクごぼう	竹輪のカレー揚げ はすのきんぴら	揚げだし豆腐 いんげん柚子しょうゆ	大学芋 厚揚げの煮付け	焼き餃子 ミニエクレア	大根ときゅうりのキムチ和え 茹で野菜のゴマドレ
		もずくとえのきの味噌汁	大根とわかめの味噌汁	春雨スープ	白菜となめこの味噌汁	ほうれん草と麩の味噌汁		玉葱と油揚げの味噌汁
Kcal		1,077	895	988	977	976	927	854
総力ロリー		2,860	2,823	2,816	2,696	2,856	2,559	2,824
夜食		きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー
		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日
朝	主食	ご飯	ごはん・クロワッサン	ごはん・ロールパン	ごはん・食パン	ごはん・ロールパン	ごはん・ゴマロール	ごはん・コーンフレーク
	主菜	お茶漬け(鮭)	チキンナゲット	ミックススクランブル	鯖の塩焼き	がんもの煮物	きのこと玉子のソテー	イカカツ
	副菜	梅干し・佃煮 牛乳	玉子豆腐 牛乳・ヨーグルト	切干大根 牛乳	人参とキャベツの胡麻和え 牛乳	納豆ときもとろたまご 牛乳	ハッシュドポテト 牛乳	豚肉と野菜の中華和え 牛乳
		漬物 コンソメジュリアン		コーンと玉葱のスープ	なすと油揚げの味噌汁	もやしと油揚げの味噌汁	ベーコンとキャベツのスープ	ジュリアン野菜スープ
Kcal		631	719	806	838	832	831	823
昼	主食	海鮮中華丼	ごはん	炒飯	チキンカレー	ごはん	ごはん	混ぜご飯(わさび京菜)
	主菜		白身魚の衣揚げ 野菜カレー風味			いかの天ぷらピリ辛葱ソース	ハンバーグステーキ デミグラスソース	長崎ちゃんぽん
	副菜	カレー味ビーフン 小松菜の胡麻和え	豚肉とレモンのみぞれ和え はすのきんぴら	鶏の唐揚げ パインゼリー	キャベツメンチカツ バナナ	厚揚げとキャベツの味噌炒め ほうれん草のお浸し	ソーセージとキャベツのシーチークサラダ ひじきの土佐酢和え	揚げ餃子 グレープフルーツ
		わかめスープ	豆腐とわかめの味噌汁	コーンと玉葱のスープ	牛乳	中華たまごスープ	ミネストローネスープ	
Kcal		672	851	976	972	988	1009	946
タ	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜	ブルコギ	黒酢の酢豚	肉じゃが	とんかつ さっぱりおろしポン酢	照焼きチキンと野菜コロッケ	麻婆豆腐	豚肉の生姜焼き
	副菜	オニオンフライ かにかまと胡瓜の二杯酢	シュウマイ ハンパンスープ(中華和え物)	小松菜のお浸し 白身魚フライ	ハムとブロッコリーのマヨソース こんにゃくと野菜の煮物	五目炒り豆腐 いちごゼリー	小松菜のなめ茸おろし 春巻	冷奴 なすとピーマンの鍋しぎ
		にらと卵のスープ	もずくとエノキの味噌汁	豆腐となめこの味噌汁	大根と油揚げの味噌汁	ほうれん草と麩の味噌汁	じゃが芋と油揚げの味噌汁	大根とわかめの味噌汁
Kcal		1,063	1,095	864	934	1,039	999	1,016
総力ロリー		2,366	2,665	2,646	2,744	2,859	2,839	2,785
夜食		きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー
		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日
朝	主食	ごはん・ミニメロンパン	ごはん・クロワッサン	ごはん・ロールパン	ごはん・食パン	ごはん・ロールパン	ごはん・ゴマロール	ごはん・コーンフレーク
	主菜	だし巻き卵	ウインナーのコーン玉葱ソテー添え	トマトスクランブル	オムレツ	ほうれん草とベーコンのソテー	鶏肉団子の甘酢あん	目玉焼き風オムレツ
	副菜	高野豆腐の含め煮 牛乳	スパゲッティサラダ 牛乳・ヨーグルト	きんぴらごぼう 牛乳	ジャーマンポテト 牛乳	納豆ときもとろたまご 牛乳	茹で野菜のゴマ風味 牛乳	和風マカロニサラダ 牛乳
		人参とベーコンのスープ	小松菜と油揚げの味噌汁	キャベツと玉葱のスープ	ベーコンとじゃが芋のスープ	豆腐とねぎの味噌汁	大根と油揚げの味噌汁	ほうれん草と玉葱のスープ
Kcal		786	854	777	725	765	848	757
昼	主食	野菜天井	ごはん	ごはん	キーマカレー	食育の日	ごはん	混ぜご飯(鮭わかめ)
	主菜		鯖のカレーマヨ焼き	クリームシチュー			ビーフ ストログノフ	じゃこ天うどん
	副菜	もやしとわかめ中華サラダ ミニワッフル	照焼チキン ワカメともやしのごま塩和え	イカの油淋ソース オレンジ	タイ風春雨サラダ りんごゼリー		ソーセージとキャベツのフレンチサラダ ブロッコリーの和風マスタード和え	ミニハンバーグ サラダバイキング
		大根と油揚げの味噌汁	キャベツと焙煎海苔の味噌汁		牛乳		豆と野菜のスープ	プリン(卵不使用)
Kcal		923	933	897	1036		849	979
タ	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜	卵と野菜のビーフン炒め	ヒレカツ	豆腐ハンバーグおろしぼん酢	タンドリーポーク野菜カレー炒め添え	鶏ささみフライのトマトソース	豚キムチ炒め	やわらか照り煮チキン
	副菜	さつま芋のレモン煮 竹輪の磯辺揚げ	胡瓜の酢の物 オクラのゴマ和え	かぼちゃのカレー煮 海老フライ	ソース焼きそば キャベツのツナマヨサラダ	五目炒り豆腐 白菜のごま酢和え	ごぼうのピリ辛和え そぼろ肉じゃが	ひじきの胡麻サラダ 揚げ餃子
		もやしとインゲンの味噌汁	ほうれん草と麩の味噌汁	わかめと玉葱の卵スープ	大根とわかめの味噌汁	玉葱と油揚げの味噌汁	ベーコンとキャベツのスープ	もやしとわかめの味噌汁
Kcal		1,006	926	984	1,005	989	911	956
総力ロリー		2,715	2,713	2,658	2,766	1,754	2,608	2,692
夜食		きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー
		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日
朝	主食	ごはん・オレンジデニッシュ	ごはん・クロワッサン	ごはん・ロールパン	ごはん・食パン	ごはん・ロールパン	ごはん・ゴマロール	ごはん・コーンフレーク
	主菜	デリコンカン	オムレツ野菜ソテー添え	肉団子のデリソース	ハム&スクランブルエッグ	肉野菜炒め	鮭の塩焼き	だし巻き卵
	副菜	大根と胡瓜の和風サラダ 牛乳	切干し大根の甘酢漬け 牛乳・ヨーグルト	キャベツとコーンの炒め 牛乳	照り焼きチキン 牛乳	納豆ときもとろたまご 牛乳	粉ふきいもとベーコンのサラダ 牛乳	ハム野菜炒め 牛乳
		コンソメジュリアン	コーンと玉葱のスープ	大根と油揚げの味噌汁	小松菜と麩の味噌汁	ポテトと人参のスープ	なめことわかめの味噌汁	キャベツと油揚げの味噌汁
Kcal		747	790	807	951	771	706	786
昼	主食	焼き牛肉温玉丼	ごはん	ごはん	ポークカレー	ごはん	ごはん	ハーフチャーハン
	主菜		麻婆春雨	ミートソース		鯖の塩焼き	牛肉のスタミナ炒め	四川担々麺
	副菜	メンマともやしの中華和え 叩ききゅうりのゴマ塩和え	里芋の揚げ出し パンパンジー	あじフライ 海藻と玉葱のサラダ	ゆで卵とレタスのサラダ オレンジ	カレーコロッケ ニラ玉炒め	豆腐の南蛮漬け 豚肉と野菜のビーフン	大根ときゅうりのキムチ和え ヨーグルト
		ほうれん草と麩の味噌汁	わかめスープ	コーヒゼリー	牛乳	味噌けんちん汁	にらと卵のスープ	
Kcal		795	899	1015	842	954	915	1065
タ	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜	豚肉と野菜の塩炒め	とんてき	青椒牛肉絲	カニクリームコロッケ タルタルソース	豚ロース肉の生姜照り焼き	若鶏の唐揚げ	塩豚と根菜のボトフ
	副菜	白身魚フライ 根菜の煮物	ほうれん草のお浸し がんもの煮物	ひじきと切干大根のきんぴら 焼き餃子	春雨の中華和え物 いんげんの酢の物	小松菜とコーンのじゃこ和え 蓮根と竹輪のきんぴら	切干大根の炒め煮 高菜冷奴	大学芋 胡瓜とカニカマの梅マヨ和え
		キャベツと玉葱の味噌汁	巻き麩となめこの味噌汁	ほうれん草と油揚げの味噌汁	豆腐とわかめの味噌汁	野菜トマトスープ	とろろ昆布と油揚げの味噌汁	バナナ
Kcal		871	959	969	1,068	922	945	960
総力ロリー		2,413	2,648	2,791	2,861	2,647	2,566	2,811
夜食		きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー
		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		6月29日	6月30日					
朝	主食	ごはん・ミニフランスパン	ごはん・クロワッサン					
	主菜	オムレツ	五目厚焼き玉子焼き					
	副菜	いんげんの土佐煮 牛乳	春雨のサラダ 牛乳・ヨーグルト					
		ほうれん草と麩の味噌汁	キャベツとわかめの味噌汁					
Kcal		790	884					
昼	主食	親子丼	ごはん					
	主菜		かれいのフリッター和風ソース					
	副菜	小エビフライ 豆腐の南蛮漬	里芋の野菜あんかけ 厚揚げと高菜の炒め					
		キャベツと油揚げの味噌汁	コーンと玉葱のスープ					
Kcal		1055	826					
タ	主食	ごはん	ごはん					
	主菜	豚肉と厚揚げの四川炒め もやしの中華浸し	ピーマン肉詰めフライと野菜コロッケ キムチ冷奴					
	副菜	竹輪天ぷら 玉葱と油揚げの味噌汁	ひじきと白滝の煮付け 小松菜となめこの味噌汁					
Kcal		926	996					
総力ロリー		2,771	2,706					
夜食		きつねうどん	親子丼					