

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・ショコクリスピ
	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	プロッコリーのゴマ和え	納豆ときみどろたまご	水菜のお浸し	ほうれん草と玉子のソテ
	牛乳	牛乳・ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	ボテトと人参のスープ	ほうれん草と玉葱のスープ	ワカメスープ	キャベツと玉葱のスープ	もやしと人参のスープ	もやしとワカメの味噌汁	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 鰯の味噌煮	チキン南蛮	チキン南蛮	豚ロースの塩麹焼き	鶏肉の胡麻味噌てり焼き	肉うどん	肉うどん
	副菜 コーンとプロッコリーのマヨソース	春巻	切干大根の二杯酢	チキンカツ＆サラダバイキング	イカカツ	里芋の野菜あんかけ	野菜の天ぷら
	プリン(卵不使用)	ピーフン	ボテトの醤油バター風味	コーヒーゼリー	小松菜とひじきのゴマ和え	ごほうのビリ辛和え	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
夕	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	ほうれん草のおひたし	竹輪のカレー揚げ	揚げだし豆腐	大学芋	焼き餃子	大根ときゅうりのキムチ和え
	粉ふき芋の肉味噌かけ	コンニャクにほう	はすのきんぴら	いんげん柚子しょうゆ	厚揚げの煮付け	ミニエクレア	茹で野菜のゴマトレ
	も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
	総カロリー 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	鰯の塩焼き	がんもの煮物	きのこと玉子のソテ	イカカツ
	副菜 梅干し・佃煮	玉子豆腐	切干大根	人参とキャベツの胡麻和え	納豆ときみどろたまご	ハッシュドポテト	豚肉と野菜の中華和え
	牛乳	牛乳・ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	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	白身魚の衣揚げ・野菜カレー風味	鶏の唐揚げ	キャベツメンチカツ	いかの天ぷらビリ辛葱ソース	ハンバーグステーキ・デミグラスソース	長崎チャンポン
	副菜 カレー味ピーフン	豚肉としらぎのみぞれ和え	鶏の唐揚げ	バインゼリー	厚揚げとキャベツの味噌炒め	ソーセージとキャベツのソーザラダ	揚げ餃子
	小松菜の胡麻和え	はすのきんぴら	バインゼリー	バナナ	ほうれん草のお浸し	ひじきの土佐酢和え	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	1,009	946
夕	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 ブルゴギ	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
	オニオンフライ	シュウマイ	小松菜のお浸し	ハムとプロッコリーのマヨソース	五目炒り豆腐	小松菜のなめ茸おろし	冷奴
	かにかまと胡瓜の二杯酢	パン・サンスー(中華和え物)	白身魚フライ	こんにゃくと野菜の煮物	いちごゼリー	春巻	なすとビーマンの鍋しき
	にらと卵のスープ	も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
	総カロリー 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ーセー添え	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	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	スパゲッティサラダ	きんぴらごぼう	シャーマンポテト	納豆ときみどろたまご	茹で野菜のゴマ風味	和風マカロニサラダ
	牛乳	牛乳・ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	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	豆腐となぎの味噌汁	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 野菜天丼	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 鰯のカレー・マヨ焼き	クリームシチュー	鶏の唐揚げ	タイ風春雨サラダ	豚キムチ炒め	ビーフ・ストロガノフ	じゃこ天うどん
	副菜 もやしとわかめ中華サラダ	照焼チキン	イカの油淋ソース	ソース焼きそば	五目炒り豆腐	ソーセージとキャベツのフレンチサラダ	ミニハンバーグ
	ミニワッフル	ワカメともやしのごま塩和え	オレンジ	りんごゼリー	白菜のこま酢和え	プロッコリーの和風マスタード和え	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	大根とわかめの味噌汁	玉葱と油揚げの味噌汁	豆と野菜のスープ	プリン(卵不使用)
	Kcal 923	933	897	1036	849	849	979
夕	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 卵と野菜のピーフン炒め	ヒレカツ	豆腐ハンバーグおろしポン酢	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 さつまいのレモン煮	胡瓜の酢の物	かぼちゃのカレー煮	ソース焼きそば	五目炒り豆腐	ごほうのビリ辛和え	ひじきの胡麻サラダ
	竹輪の磯辺揚げ	オクラのゴマ和え	海老フライ	キャベツのツナマヨサラダ	白菜のこま酢和え	そぼろ肉じゃが	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
	総カロリー 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 チリコンカーネ	オムレツ野菜ソース添え	肉団子のチリソース	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	切干し大根の甘酢漬け	キャベツとコーンの炒め	照り焼きチキン	納豆ときみどろたまご	粉ふきいもとベーコンのサラダ	ハム野菜炒め
	牛乳	牛乳・ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	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			鰯の塩焼き	牛肉のスマニ炒め	四川担々麺
	副菜 メンマともやしの中華和え	里芋の揚げ出し	あじフライ	ゆで卵とレタスのサラダ	カレーロック	豆腐の南蛮漬け	大根ときゅうりのキムチ和え
	叩ききゅうりのゴマ塩和え	パン・バンジー	海藻と玉葱のサラダ	オレンジ	ニラ玉炒め	豚肉と野菜のピーフン	ヨーグルト
	ほうれん草と麩の味噌汁	わかめスープ	コーヒーゼリー	牛乳	味噌けんちん汁	にらと卵のスープ	
	Kcal 795	899	1015	842	954	915	1,065
夕	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	青椒牛内絲	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	ほうれん草のお浸し	ひじきと切干大根のきんぴら	春雨の中華和え物	小松菜とコーンのじゃこ和え	切干大根の炒め煮	大学芋
	根菜の煮物	かんもの煮物	焼き餃子	いんげんの酢の物			