

## 献立予定表(6月度)

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	5月31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
朝食	ロールパン	ごはん	サンドイッチ	ごはん	ごはん	ごはん	ランチパック
	ごはん	ミルクフランス	ごはん	ホテルブレッド	食パン	ごはん	
	ハッシュドポテト	厚焼き玉子	チキンナゲット	納豆	八幡巻き	ウインナー	
	コーンスープ	味噌汁	コンソメスープ	温泉卵	かき玉汁	パンフキンスープ	
	牛乳	牛乳	牛乳	味噌汁	牛乳	牛乳	
昼食	570	662	570	688	658	537	
	炊き込みご飯	ごはん	キーマカレー	ごはん	五穀米	紅サケ菜飯	
	サバの味噌煮	マカロニグラタン	サラダバイキング	豚肉ネギ焼き	魚の照り焼き	とんこつラーメン	
	さつまいもの甘煮	フライドチキン	デザート	かぼちゃの煮物	土佐煮	小籠包	
	穀部和え	サラダ	牛乳	えびときゅうりのマリネ	卵豆腐	サラダ	
夕食	すまし汁	フルーツ			豚汁		
	937	1059	1077	979	1050	890	
	ごはん	ひつまぶし	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	トマトチーズチキン	アジフライ	鶏の塩焼き	鶏天天つゆ	酢豚	肉団子と野菜のスープ	
	竹輪と玉ねぎの酢物	白菜キムチ	肉じゃが	炊き合わせ	棒棒鶏サラダ	白身フライ	
総カロリー	水菜とじゃこのサラダ		三色和え	辛子和え		サラダ	
	1001	1208	987	1000	1003	1032	
	0	2508	2929	2634	2667	2711	2459
	温きつねうどん	親子丼	温ぶっかけうどん	鶏肉の童田揚げ丼	豚肉の焼肉丼	ビーフカレーライス	照り焼きバーガー
	6月7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
朝食	お茶漬け	ロールパン	ごはん	ホットドッグ	ごはん	ごはん	メロンパン
	ゆで卵	ごはん	チーズパン	クロワッサン	食パン	ごはん	
	牛乳	フルーツ盛り合わせ	サバの塩焼き	ツナマヨ	納豆	チキンナゲット	
	コーンスープ	にゅうめん	コンソメスープ	赤だし	温泉卵	コンソメスープ	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	味噌汁	牛乳	
昼食	583	530	623	522	550	680	587
	牛丼	ポークチャップライス	ごはん	ビーフカレー	ごはん	ごはん	梅ちりご飯
	清まし汁	サラダバイキング	豚肉と卵の炒め物	サラダバイキング	魚のホイル焼き	豚肉カルビ焼き	鶏南蛮うどん
	つけもの	コンソメスープ	もやしの雑魚煮	デザート	スクランブルエッグ	サラダ	シユーマイ
			揚げ出し豆腐	牛乳	オクラと豆腐の和え物	辛子和え	サラダ
夕食	1060	1058	1037	1105	910	1023	900
	ごはん	牛丼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	ローストチキン	鮭のフライタルタルソース	八宝菜	鶏の塩なべ	クリームシチュー	チキンカツ	鮭のコーンマヨ焼き
	野菜炒め	金平ゴボウ	ミニから揚げ	エビカツ	ミニピザ	ペペロンチーノ	豚串カツ
	大学芋	白菜としめじのポン酢和え		サラダ	サラダ	ミートオムレツ	春雨の和え物
総カロリー	955	999	1092	1066	972	1277	902
	2598	2587	2752	2693	2432	2980	2389
	温きつねうどん	親子丼	温ぶっかけうどん	鶏肉の童田揚げ丼	豚肉の焼肉丼	ビーフカレーライス	照り焼きバーガー
	6月14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
	ごはん	ロールパン	ごはん	ビザートースト	ごはん	ごはん	ランチパック
朝食	さつまあげ	ごはん	クリームパン	ごはん	ホテルブレッド	ホットケーキ	ごはん
	けんちん汁	フルーチュ	肉団子	スパゲティーサラダ	鰯の西京焼き	納豆	フルーツポンチ
	牛乳	具だくさんコンソメスープ	豚汁	コンソメスープ	韓国風スープ	温泉卵	コンソメスープ
	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	味噌汁	牛乳
	621	565	570	680	677	603	541
昼食	バーベキュー丼	オムライス	麦飯・とろろ	ポークカレー	ごはん	食育の日	わかめごはん
	清まし汁	エビフライ	魚の塩焼き	サラダバイキング	ハンバーグ	さんまの炊き込みご飯	冷麺
	漬物	サラダ	餅巾着	デザート	フライドポテト	じゃこカツ	餃子
		コンソメスープ	ミニ童田揚げ	牛乳	シャウエッセン	辛子和え	つみれ汁
	1032	1020	989	1108	1201	1021	902
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ハヤシライス	ごはん
	ミネストローネ	豚しゃぶ	麻婆豆腐	照り焼きチキン	鰯の童田揚げ	サラダバイキング	豚肉と豆腐の旨煮
	鶏肉レモンバジル風味	冷奴	春巻	炊き合わせ	筑前煮	フルーツ	コロッケ
	サラダ	味噌汁	中華ごま団子	トマトと雑魚のサラダ	キムチスープ		サラダ
	920	987	1027	968	1005	939	925
総カロリー	920	987	1027	968	1005	2883	2563
	2573	2572	2586	2756	2625	2980	2368
	温きつねうどん	親子丼	温ぶっかけうどん	鶏肉の童田揚げ丼	豚肉の焼肉丼	ビーフカレーライス	照り焼きバーガー
	6月21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
	セレクトモーニング	ロールパン	ごはん	ペコントースト	ごはん	ごはん	バターサンド
朝食	ごはん・あんぱん・ベーコン	ごはん	揚げパン	ごはん	クロワッサン	食パン	ごはん
	納豆・ゆで卵	ハッシュドポテト	つくねの照り焼き	マカロニサラダ	納豆	鮭の塩焼き	ウインナー
	フライドポテト・サラダ	コンソメスープ	味噌汁	コンソメスープ	温泉卵	かき玉汁	コーンスープ
	清まし汁・みかん缶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	ヨーグルト						
昼食	597	657	530	622	620	527	
	他人丼	カツ丼	ごはん	チーズカレー	ごはん	ごはん	わかめごはん
	清まし汁	ミニうどん	ミートスパゲティー	サラダバイキング	白身魚の卵あんかけ	ブルゴギ風	ぶっかけうどん
	つけもの	サラダバイキング	カニクリームコロッケ	デザート	肉じゃが	かぼちゃサラダ	機辺揚げ
			サラダ	牛乳	枝豆	リヤンパン豆腐	
夕食	1060	1233	1096	1200	950	1024	890
	ごはん	シャケ卵飯	ごはん	ごはん	郷土料理	ごはん	ごはん
	鶏肉のにんにくはちみつ焼き	赤魚の天ぶら	やきそば	北海道	豚肉の生姜焼き	鮭のバターしょうゆ焼き	
		スクランブルエッグ	大根のそぼろ煮	メンチカツ	エスカロップ	ボテトサラダ	中華サラダ
	白菜とカニカマの和え物	もろみ和え	オニオンサラダ	サラダ	フルーツ	味噌汁	ミニハンバーグ
総カロリー	935	1056	1012	1056	1025	1010	993
	1995	2886	2765	2786	2597	2654	2410
	温きつねうどん	親子丼	温ぶっかけうどん	鶏肉の童田揚げ丼	豚肉の焼肉丼	ビーフカレーライス	照り焼きバーガー
	6月28日	6月29日	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日
	ごはん	ロールパン	ごはん				
朝食	目玉焼き	ごはん	チヨコねじりパン				
	味噌汁	ジャーマンポテト	じゃこ天				
	牛乳	コンソメスープ	味噌汁				
		牛乳	牛乳				
	583	520	623				
昼食	豚丼	ごはん	ごはん				
	清まし汁	鶏ポン	チンジャオロース				
	つけもの	イカもやし炒め	餃子				
	胡麻和え	中華サラダ					
	冷やおしるこ						
夕食	989	1077	1027				
	ごはん	ごはん	たこめし				
	ビーフシチュー	包み焼ハンバーグ	魚の西京焼き				
	野菜コロッケ	温野菜	厚焼き玉子				
	サラダ	コンソメスープ	白菜の梅肉和え				
総カロリー	1056	1201	1069	0	0	0	0
	2628	2798	2719	0	0	0	0
	温きつねうどん	親子丼	温ぶっかけうどん	鶏肉の童田揚げ丼	豚肉の焼肉丼	ビーフカレーライス	照り焼きバーガー
	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日
朝食							