

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