

献立予定表（6月度）

	日曜日 5月29日	月曜日 5月30日	火曜日 5月31日	水曜日 6月1日	木曜日 6月2日	金曜日 6月3日	土曜日 6月4日
朝食	お茶漬け ミニ食パン ゆで卵 漬物 牛乳	おにぎり 豚汁 牛乳	ごはん オレンジデニッシュ じゃこ天 味噌汁 牛乳	きな粉トースト ごはん ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	ごはん ロールパン 納豆 温泉卵 味噌汁 牛乳	ごはん ミニハンバーグ ツナマヨ かき玉汁 フルーツ 牛乳	クリームツイスト ごはん アンサンブルエッグ 中華スープ 牛乳
昼食	男の親子丼 漬物 すまし汁	ごはん 豚肉と卵の炒め物 茄子とさつま揚げの塩煮 白菜の和え物	ごはん グラタン フライドチキン	チーズカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん ホイコーロー ごま団子 春雨酢の物	ごはん 鶏天 もやしの雑魚煮 カニカマの和え物	ゆかりごはん 塩バターラーメン 焼売
夕食	ごはん キムチチゲ 串カツ サラダ	ごはん 照り焼きチキン 切干大根の煮物 三色和え	ごはん 酢豚 春巻き 餃子	ごはん 和風ポークステーキ 枝豆 オニオンボン酢	ごはん 鮭のバター醤油焼き じゃが芋の煮物 和え物 赤だし	ひつまぶし 厚焼き卵 サラダ	ごはん ポトフ エビ寄せフライ サラダ
総力ロリー 夜食	1215 3161	1080 2804	1043 2641	966 2788	878 2867	719 2578	1100 2723
	きつねうどん 6月5日	てりやきバーガー 6月6日	ぶっかけうどん 6月7日	鶏肉の竜田揚げ丼 6月8日	豚肉の焼肉丼 6月9日	カレーライス 6月10日	てりやきバーガー 6月11日
朝食	ごはん ホテルブレッド 目玉焼き 赤だし 牛乳	パン3種 コロケ スクランブルエッグ ハンパキンスープ ヨーグルト 牛乳	ごはん クロワッサン 八幡巻き 味噌汁 牛乳	ホットドック ごはん マカロニサラダ 中華スープ 牛乳	ごはん 食パン 納豆 温泉卵 味噌汁 牛乳	ごはん 肉団子 だし巻き卵 キムチスープ フルーツ 牛乳	チョココロネ ごはん ハッシュドポテト わかめスープ 牛乳
昼食	牛丼 漬物 味噌汁	ごはん オイスターソース炒め レンコンの炒め物 ポテトサラダ	とろろごはん サバの塩焼き ツナじゃが 白菜とカニカマの和え物	キーマカレー サラダバイキング デザート 牛乳	食育 しらすチャーハン 魚の南蛮漬け つみれ汁 桃の杏仁豆腐	ごはん ミートスパゲッティ エビフライ コンソメスープ	鮭菜めし 鶏南蛮うどん たこ焼き
夕食	ごはん ポークチャップ イカと大根の煮物 長手ボン酢	ごはん 煮込みハンバーグ 献市肴 ゆかり和え	ごはん チキン南蛮 炊き合わせ シーフードマリネ	ごはん 肉団子と野菜のスープ 牛肉コロケ サラダ	ごはん ニンニクはちみつ焼き ヒレカツ 大根の煮物 もろみ和え	ごはん だし巻き卵 野菜炒め 卵スープ	そばろごはん 鮭のパン粉焼き もやし炒め もみうり
総力ロリー 夜食	1082 2917	1207 2780	1334 2856	979 2409	1059 2712	1336 2992	1040 2564
	きつねうどん 6月12日	てりやきバーガー 6月13日	ぶっかけうどん 6月14日	鶏肉の竜田揚げ丼 6月15日	豚肉の焼肉丼 6月16日	カレーライス 6月17日	てりやきバーガー 6月18日
朝食	ごはん ミニ食パン チキンナゲット 味噌汁 牛乳	パン3種 スコッチエッグ ハムチーズ マカロニスープ ヨーグルト 牛乳	ごはん ミニあんぱん さつま揚げ すまし汁 牛乳	シュガートースト ごはん ジャーマンポテト コンソメスープ 牛乳	ごはん ロールパン 納豆 温泉卵 味噌汁 牛乳	ごはん 鮭の塩焼き じゃこ天 豚汁 フルーツ 牛乳	サンドイッチ ごはん フルーチェ コンソメスープ 牛乳
昼食	他人丼 漬物 すまし汁	ピラフ ミニハンバーグ コンソメスープ	ごはん フルコギ風 中華和え 卵スープ	ポークカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 焼肉おろし 卵豆腐 コールスローサラダ	ごはん グラタン フライドチキン	梅ちりめんご飯 味噌ラーメン 小籠包
夕食	ごはん クリームシチュー かぼちゃコロケ サラダ	ごはん チキンガーリック たけのこの煮物 竹輪と玉ねぎの酢物	ごはん 豚肉の竜田揚げ 塩焼きそば おかか和え	わかめごはん 鮭の西京焼き ビーフン 酢味噌和え	ごはん デキンのトマトチーズ焼き 土佐煮 磯辺和え	郷土料理(岡山県) デミカツ丼 ミニぶっかけうどん サラダバイキング デザート	ごはん 八宝菜 春巻き ごま団子
総力ロリー 夜食	1006 2683	1060 2314	1083 2959	812 2472	1037 2845	1673 3298	900 2574
	きつねうどん 6月19日	親子丼 6月20日	ぶっかけうどん 6月21日	鶏肉の竜田揚げ丼 6月22日	豚肉の焼肉丼 6月23日	カレーライス 6月24日	てりやきバーガー 6月25日
朝食	ごはん ホテルブレッド 目玉焼き 味噌汁 牛乳	パン3種 ウィンナー ハッシュドポテト 春雨スープ ヨーグルト 牛乳	ごはん クロワッサン つくねの照り焼き すまし汁 牛乳	ピザトースト ごはん スパゲティサラダ わかめスープ 牛乳	ごはん 食パン 納豆 温泉卵 味噌汁 牛乳	ごはん からあげ 厚焼き卵 けんちん汁 フルーツ 牛乳	チョコチップメロンパン ごはん ベーコンポテト 卵スープ 牛乳
昼食	バーベキュー丼 漬物 卵スープ	ごはん 白身魚の卵あんかけ 茄子とさつま揚げの塩煮 豆腐トマトサラダ	ごはん 豚キムチ 五目煮 ミモザサラダ	オムカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん チキンカツ 海藻サラダ すまし汁	ごはん チンジャオロース 大学芋 ナムル	わかめごはん かき玉うどん 肉団子
夕食	ごはん ポークステーキ 筑前煮 トマトと雑魚のサラダ	ごはん タンダーリーチキン 金平ゴボウ 大根なます	ごはん 豚肉と豆腐の旨煮 ポテトカップグラタン サラダ	ごはん 麻婆豆腐 餃子 サラダ	ごはん 生妻焼き ひじき煮 辛子和え	炊き込みご飯 鮭の塩焼き 豚バラ大根 胡麻和え 味噌汁	ハヤシライス サラダバイキング デザート
総力ロリー 夜食	1200 3193	1205 2621	1085 3039	942 3016	1890 4258	1160 2845	1114 2717
	きつねうどん 6月26日	てりやきバーガー 6月27日	ぶっかけうどん 6月28日	鶏肉の竜田揚げ丼 6月29日	豚肉の焼肉丼 6月30日	カレーライス	てりやきバーガー
朝食	ごはん ミニ食パン さわらの西京焼き すまし汁 牛乳	パン3種 チキンナゲット スクランブルエッグ オニオンスープ ヨーグルト 牛乳	ごはん ミニあんぱん 八幡巻き 味噌汁 牛乳	ツナトースト ごはん フルーツボンチ コンソメスープ 牛乳	ごはん ロールパン 納豆 温泉卵 味噌汁 牛乳		
昼食	中華丼 漬物 味噌汁	ごはん からあげ さつま芋の甘煮 胡瓜の酢物	ごはん 魚の照り焼き 肉じゃが 梅肉和え 味噌汁	チキンカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 豚肉と卵の炒め物 切干大根の煮物 オクラと豆腐の和え物		
夕食	ごはん ミネストローネ 鶏肉のレモンバジル風味 サラダ	ごはん 水餃子 肉じゃがコロケ サラダ	ごはん チーズハンバーグ フライドポテト コーンスープ	ごはん 豚肉のガーリックおろしボン酢 ペペロンチーノ タコキムチ	ごはん 酢豚 肉まん サラダ		
総力ロリー 夜食	1023 2574	861 2321	828 2389	1330 2960	1195 2988		
	きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ丼	豚肉の焼肉丼		