

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 じゅわん 味噌汁 牛乳	きな粉トースト ロールパン 納豆 コンソメスープ 牛乳	ごはん ロールパン 納豆 温湯卵 牛乳	ごはん ミニパンバーグ ツナマヨ かき玉汁 牛乳	クリームツイスト ミニパンバーグ アンサンブルエッグ 中華スープ 牛乳
	565	514	506	679	709	755	389
	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 サラダバイキング 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	ごはん ホイコーロー	ごはん 鶏天 ごま団子 春雨酢の物	ゆかりごはん 塩バーラーメン もやしの鶏魚煮 カニカマの和え物
	1381	1210	1092	1143	1280	1104	1234
	ごはん ギムチチゲ 車カツ サラダ	ごはん 豚肉 春巻き 餃子	ごはん 和風ポークステーキ 枝豆 オニオンポン酢	ごはん 鮭のバター醤油焼き じゃが芋の煮物 和え物	ひつまぶし 厚焼き卵 サラダ	ごはん ボトフ エビ寄せフライ サラダ	ごはん ボトフ エビ寄せフライ サラダ
	1215 3161	1080 2804	1043 2641	966 2788	878 2867	719 2578	1100 2723
昼食	カロリー 夜食	きつねうどん 6月5日	てりやきバーガー <sup>6月6日</sup>	ぶっかけうどん <sup>6月7日</sup>	鶏肉の竜田揚げ丼 <sup>6月8日</sup>	豚肉の焼肉丼 <sup>6月9日</sup>	カレーライス <sup>6月10日</sup>
	ごはん ホルブルーフ 目玉焼き 牛乳	パン3種 ヨロッケ スクランブルエッグ ハム	ごはん 食パン 納豆 味噌汁	ごはん 食パン 納豆 味噌汁	ごはん 食パン 納豆 味噌汁	ごはん 食パン 納豆 味噌汁	チヨコロロ ごはん ハッシュドボト 牛乳
	628	307	558	492	632	600	483
	牛丼 漬物 味噌汁	ごはん オクラソース炒め レンコンの炒め物	ごはん サバの塩焼き ツナやが	食育 しらすチャーハン 魚の南蛮漬け	ごはん ミートスパゲッティ エビフライ	ごはん 鶏南蛮うどん たこ焼き	鮭めし 鶏南蛮うどん もやし炒め
	1207	1266	964	938	1021	1056	1041
	ごはん ボーケチャップ イカと大根の煮物 長芋ポン酢	ごはん 煮込みハンバーグ 鮮巾着 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 牛肉ロロッケ サラダ	ごはん ニンニクはちみつ焼き 大根の煮物 もろみ和え	ごはん ヒレカツ 野菜炒め 卵スープ	そぼろごはん 鮭のパン粉焼き もやし炒め もみうり
朝食	カロリー 夜食	きつねうどん 6月12日	てりやきバーガー <sup>6月13日</sup>	ぶっかけうどん <sup>6月14日</sup>	鶏肉の竜田揚げ丼 <sup>6月15日</sup>	豚肉の焼肉丼 <sup>6月16日</sup>	カレーライス <sup>6月17日</sup>
	ごはん ミニ食パン キッズナゲット 味噌汁	パン3種 スコッチャッピング ハムチーズ マヨニスース	ごはん チキン南蛮 オムレツ 味噌汁	ごはん 肉団子と野菜のスープ コソメスープ	ごはん ニンニクはちみつ焼き 大根の煮物 味噌汁	ごはん ヒレカツ 野菜炒め 牛乳	サンドイッチ ごはん フルーチェ 牛乳
	550	363	524	546	630	536	548
	他人丼 漬物 すまし汁	ピラフ ミニハンバーグ コソメスープ	ごはん ブルコギ風 中華和え	ごはん ボーケカレー サラダバイキング デザート	ごはん 焼肉おろし 卵豆腐	ごはん グラタン コールスローサラダ	梅ちりめんご飯 味噌ラーメン 小籠包
	1127	891	1352	1114	1178	1089	1126
	ごはん クリームシチュー かぼちゃコロッケ	ごはん チキンガーリック たけのこの煮物	ごはん 豚肉の竜田揚げ 塩焼きそば	わなかめごはん 鰯の西京焼き ビーフ	ごはん チキンのトマトチーズ焼き 土佐煮	郷土料理(岡山県) デミカツ丼 ミニぶっかけうどん 春巻き	ごはん 八宝菜 春巻き
昼食	カロリー 夜食	きつねうどん 6月19日	親子丼 <sup>6月20日</sup>	ぶっかけうどん <sup>6月21日</sup>	鶏肉の竜田揚げ丼 <sup>6月22日</sup>	豚肉の焼肉丼 <sup>6月23日</sup>	カレーライス <sup>6月24日</sup>
	ごはん ホルブルード 目玉焼き 味噌汁	パン3種 ウインナー ハッシュドボト 春雨スープ	ごはん 豚キムチ 茄子とさつま揚げの塩煮 豆腐トマトサラダ	わなかめごはん 鰯の西京焼き 五目煮 牛乳	ごはん 食パン 納豆 味噌汁	ごはん からあげ 海藻サラダ 牛乳	デミチップメンパン ごはん ベーコンボト 卵スープ
	6006 2683	1060 2314	1083 2959	812 2472	1037 2845	1673 3298	900 2574
	バーベキュー丼 漬物 卵スープ	ごはん 自身魚の卵あんかけ 茄子とさつま揚げの塩煮	ごはん オムカレー サラダバイキング デザート	ごはん チキンカツ 海藻サラダ	ごはん 厚焼き卵 牛乳	ごはん チキンカツ 海藻サラダ	わなかめごはん かき玉うどん 肉団子
	630	342	569	849	699	575	628
	1363	1074	1385	1225	1669	1110	975
朝食	ごはん ボーケステーキ 筑前煮 トマトと鰯魚のサラダ	ごはん タンドリーチキン 金平ゴボウ 大根なます	ごはん 豚肉と豆腐の旨煮 ボテトカッフルラン	ごはん 麻婆豆腐 餃子 サラダ	ごはん 生姜焼き ひじき煮 辛子和え	ごはん 鮭の塩焼き 豚バラ大根 デザート	炊き込みご飯 鮭の塩焼き 豚バラ大根 デザート
	1200 3193	1205 2621	1085 3039	942 3016	1890 4256	1160 2845	1114 2717
	きつねうどん 6月26日	てりやきバーガー <sup>6月27日</sup>	ぶっかけうどん <sup>6月28日</sup>	鶏肉の竜田揚げ丼 <sup>6月29日</sup>	豚肉の焼肉丼 <sup>6月30日</sup>	カレーライス	てりやきバーガー
	ごはん ミニ食パン さわらの西京焼き すまし汁	パン3種 チキンナゲット スクランブルエッグ 牛乳	ごはん 魚の照り焼き 八幡巻き オニオンスープ 牛乳	わなかめごはん ツナトースト フルーツポンチ コンソメスープ 牛乳	ごはん ロールパン 納豆 味噌汁 牛乳	ごはん ロールパン 納豆 味噌汁 牛乳	ハヤシライス サラダバイキング 牛乳
	600	243	547	615	544		
	中華丼 漬物 味噌汁	ごはん 魚の照り焼き さつま芋の甘煮 胡瓜の酢物	ごはん チキンカレー サラダバイキング デザート	ごはん 豚肉と卵の炒め物 牛乳	ごはん 豚肉と卵の炒め物 牛乳		
昼食	ごはん ミニストローネ 鶏肉のレモンバジル風味	ごはん 水餃子 肉じゃがコロッケ 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ポン酢 醤油	ごはん カニカマの和え物 サラダ		
	951	1217	1014	1015	1249		
	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		