

献立予定表（6月度）

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日 6月1日	金曜日 6月2日	土曜日 6月3日
朝食	★献立について★ ◆朝食 ・毎週日曜日・火曜日・木曜日・金曜日はご飯の日!! 金曜日がごはんのみの日 ごはん食に合わせたおかずとなっております。 ・毎週月曜日・水曜日・土曜日はパンの日!! パン食に合わせたおかずとなっております。 金曜日以外は、ご飯もパンも両方用意しておりますが、 数に限りがありますので、なくなり次第終了とさせていただきます。				ごはん ロールパン ミニハンバーグ ウィンナー 味噌汁 牛乳	ごはん 温泉卵 納豆 フルーツ 豚汁 牛乳	チョコチップメロンパン ごはん スコッチエッグ 豆スープ 牛乳
					695	774	667
					ごはん 唐揚げ タコキムチ ペペロンチーノ 中華スープ	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 五目煮 すまし汁	ごはん 冷麺 小籠包 のりセレクト
					1221	1206	1178
					ごはん 豚肉のステーキソース 筑前煮 コンソメスープ	鶏飯 かぼちゃコロッケ サラダ	菜めし サバの煮付け すき焼き風煮 味噌汁
総カロリー					1118 3034	1039 3019	1321 3166
夜食	きつねうどん 6月4日	てりやきバーガー 6月5日	ぶっかけうどん 6月6日	鶏肉の竜田揚げ丼 6月7日	豚肉の焼肉丼 6月8日	カレーライス 6月9日	てりやきバーガー 6月10日
朝食	ごはん クロワッサン さつま揚げ 味噌汁 牛乳	パン2種 ごはん ベーコンエッグ フルーツ 中華スープ 牛乳	ごはん 穀物ロール 温泉卵 漬物 けんちん汁 牛乳	ビザトースト ごはん マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ごはん ホワイトブレッド 肉豆腐 すまし汁 牛乳	お茶漬け さんまの佃煮 肉豆腐 牛乳	ウィンナーパン ごはん ハッシュドポテト コンソメスープ 牛乳
	600	461	660	534	822	830	618
	バーベキュー丼 漬物 わかめスープ	デミオムライス エビフライ サラダ ジュース	ごはん チキンカツ きのこスパゲッティ 大根サラダ 中華スープ	チーズカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 豚肉の柳川風 炊き合わせ ポイル野菜 味噌汁	ごはん 白身魚のチリソース スパゲッティサラダ 野菜炒め 中華スープ	ごはん ぶっかけうどん 天ぷら サラダ のりセレクト
	1286	1302	1696	1296	1358	1029	1097
	ごはん クリームシチュー トマトコロッケ サラダ	ごはん ポークピカタ 大根の煮物 味噌汁	わかめごはん さわらの西京焼き 肉じゃが わらびもち すまし汁	ごはん チゲ鍋 エビ寄せフライ サラダ	ごはん 鶏肉のサルサソース 土佐煮 卵スープ	郷土料理(新潟県) たれカツ丼 サラダバイキング のっぺい汁 フルーツヨーグルト	ごはん 水餃子 肉じゃがコロッケ サラダ
	1159 3045	1179 2942	1201 3557	1296 3126	1149 3329	1148 3007	1062 2777
総カロリー							
夜食	きつねうどん 6月11日	てりやきバーガー 6月12日	ぶっかけうどん 6月13日	鶏肉の竜田揚げ丼 6月14日	豚肉の焼肉丼 6月15日	カレーライス 6月16日	てりやきバーガー 6月17日
朝食	ごはん チーズデニッシュ 肉団子 赤だし 牛乳	パン2種 ごはん ハムチーズ フルーツ コンソメスープ 牛乳	ごはん 食パン 納豆 漬物 野菜味噌汁 牛乳	シュガートースト ごはん ジャーマンポテト わかめスープ フルーチェ 牛乳	ごはん ロールパン チキンのバジル焼 ツナマヨ 味噌汁 牛乳	ごはん 温泉卵 納豆 韓国風スープ フルーツ 牛乳	フルーツグラノーラ ごはん アンサンブルエッグ コンソメスープ 野菜ジュース
	560	517	632	533	841	794	516
	エビとじ丼 漬物 味噌汁	ごはん ハンバーグ ウィンナー ナポリタン ポテトサラダ コンスープ	ゆかりごはん 豚肉のチーズはさみ焼き 卵とレタスの炒め物 オニオンボン酢 コンソメスープ	牛すじカレー サラダバイキング デザート 牛乳	五穀米 鮭のホイル焼き 鶏肉の竜田揚げ サラダ	ごはん ホイコーロー ごま団子 春雨酢物 中華スープ	ごはん 豚ごま冷麺 卵豆腐 のりセレクト
	978	1156	1329	954	1174	1344	1171
	ごはん 豆腐の旨煮 チキンのオープン焼き サラダ	ごはん 魚の蒲焼き もやしの炒め物 梅肉和え 味噌汁	ごはん チキン南蛮 里芋の煮物 赤だし	ごはん 八宝菜 春巻き サラダ	ごはん 豚しゃぶ 湯豆腐 キムチスープ	ごはん タンドリーチキン 切干大根の煮物 すまし汁	ハヤシライス サラダバイキング デザート
	1292 2830	972 2645	1294 3255	1211 2698	1444 3459	1197 3335	1146 2833
総カロリー							
夜食	きつねうどん 6月18日	親子丼 6月19日	ぶっかけうどん 6月20日	鶏肉の竜田揚げ丼 6月21日	豚肉の焼肉丼 6月22日	カレーライス 6月23日	てりやきバーガー 6月24日
朝食	ごはん クロワッサン 八幡巻き すまし汁 牛乳	パン2種 ごはん スクランブルエッグ フルーツ コンソメスープ 牛乳	ごはん 穀物ロール 温泉卵 漬物 豚汁 牛乳	ホットドック ごはん ゆで卵 中華スープ ヨーグルト 牛乳	ごはん ホワイトブレッド 鮭の塩焼き 厚焼き卵 すまし汁 牛乳	ごはん 目玉焼き ウィンナー フルーツ 味噌汁 牛乳	クリームねじりパン ごはん チキンナゲット 春雨スープ 牛乳
	560	567	744	508	659	730	519
	牛丼 漬物 味噌汁	食育(夏至) ごはん 鶏肉の生姜焼き タコのマリネ 餅巾着 かき玉汁	ごはん 白身魚の焼肉ソース 揚げ出し豆腐 コーンソテー 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 豚肉のおろし炒め ジャーマンポテト ごぼうサラダ 味噌汁	ミートドリア フライドチキン サラダ わかめスープ	ごはん 温玉ぶっかけうどん 照り焼きチキン サラダ のりセレクト
	1207	1288	946	1148	1314	1057	1302
	ごはん 酢豚 餃子 サラダ	ごはん 豚肉の味噌焼き 茄子とさつま揚げの塩煮 すまし汁	ごはん 焼きうどん だし巻き卵 サラダバイキング	ごはん ボルシチ風 メンチカツ サラダ	鮭菜めし チキンのチーズ焼き さつま芋の甘煮 もろみ和え コンソメスープ	ごはん 魚の南蛮漬け 棒棒鶏 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 揚げ焼売 サラダ
	1088 2855	1029 2884	1081 2771	1182 2838	1335 3308	1126 2913	1042 2863
総カロリー							
夜食	きつねうどん 6月25日	てりやきバーガー 6月26日	ぶっかけうどん 6月27日	鶏肉の竜田揚げ丼 6月28日	豚肉の焼肉丼 6月29日	カレーライス 6月30日	てりやきバーガー
朝食	ごはん チーズデニッシュ じゃこ天 味噌汁 牛乳	パン2種 ごはん ポテトカップグラタン フルーツ マカロニスープ 牛乳	ごはん 食パン 納豆 漬物 キムチスープ 牛乳	ハムマヨトースト ごはん スパゲッティサラダ コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ごはん ロールパン つくねチーズ フルーツボンチ 若竹汁 牛乳	モーニングカレー サラダバイキング 牛乳	
	687	543	816	546	714	824	
	親子丼 漬物 赤だし	梅ちりめんごはん 鶏天 たけのこの煮物 ビーフンソテー	ピラフ ミニハンバーグ ミニオムレツ サラダ ワンタンスープ	キーマカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん チンジャオロース 大学芋 もやしの和え物 中華スープ	とろろごはん 魚の照り焼き 肉じゃが ほうれん草の胡麻和え	
	1011	1141	1091	1201	1140	1011	
	ごはん ミネストローネ 牛肉コロッケ サラダ	ごはん ポークチャップ 金平ごぼう すまし汁	ごはん サバの竜田揚げ 肉団子の煮物 大根サラダ 味噌汁	ごはん 塩鍋 揚げたこ焼き サラダ	ごはん グリルチキン ウィンナー フライドポテト コールスローサラダ 卵スープ	ごはん ヒレカツ ひいき煮 海藻サラダ 味噌汁	
	1343 3041	1083 2767	1040 2947	1055 2802	1225 3079	1030 2865	
総カロリー							
夜食	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	カレーライス	