

献立予定表（ 6 月度）

	日曜日 5月27日	月曜日 5月28日	火曜日 5月29日	水曜日 5月30日	木曜日 5月31日	金曜日 6月1日	土曜日 6月2日
朝食	バイキング ごはん 温泉卵 チキンナゲット・サラダバイキング ミニハンバーグ・味噌汁 ウィンナー・牛乳	ホットケーキ ごはん ポテトカップグラタン わかめスープ 牛乳	ごはん バターロール 具だくさんトマトスープ フルーツ 牛乳	シュガートースト ごはん スコッチエッグ コンソメスープ 牛乳	ごはん あんパン 納豆 豚の角煮 味噌汁 牛乳	チョココロネ ごはん ポトフ 牛乳	ごはん 食パン 照り焼きチキン キムチスープ フルーツ 牛乳
	921	565	643	416	735	520	701
	男の親子丼 漬け物 味噌汁	ごはん グラタン フライドチキン 中華スープ	ごはん チキンカツ 餅巾着 ナムル	チーズカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 豚肉と卵の炒め物 大根のそぼろ煮 胡瓜の酢物	わかめごはん 魚の照り焼き 肉じゃが ごま塩の和え物 味噌汁	ごはん あんかけラーメン 小龍包 ふりかけ
	1288	1114	1271	1183	1231	1084	1227
	ごはん ビーフシチュー トマトコロッケ 付け野菜	ごはん ハンバーグ フライドポテト ウィンナー コーンスープ	ごはん 魚の野菜あんかけ すき焼き風煮物 オニオンボン酢	ごはん 水餃子 春巻き 付け野菜	ごはん 酢鶏 ミニ焼きそば コールスローサラダ	ごはん カレー鍋 うどん サラダバイキング デザート	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き ペペロンチーノ コーンソテー
総カロリー	1071	1199	975	1249	1308	1351	1247
夜食	3280	2878	2889	2848	3274	2955	3175
朝食	うずまきデニッシュ ごはん ハッシュドポテト コーンスープ ヨーグルト 牛乳	ごはん 納豆 温泉卵 豚汁 牛乳	ごはん バターロール ミニハンバーグ ウィンナー かき玉 牛乳	ピザトースト ごはん フルーチェ コンソメスープ 牛乳	ごはん レーズンパン 納豆 だし巻き卵 味噌汁 牛乳	カレーパン ごはん 具だくさんコーンスープ 牛乳	ごはん 食パン 豚肉の角煮 けんちん汁 フルーツ 牛乳
	755	713	600	490	516	607	725
	バーベキュー丼 漬け物 中華スープ	ごはん 鶏肉のホイル焼き 茄子の揚げ浸し すまし汁 冷凍バイン	ごはん サバの竜田揚げ 里芋のそぼろ煮 小松菜の胡麻和え 味噌汁	オムカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん カルボナーラ エビ寄せフライ 付け野菜 ジュース	ごはん 豚肉のキムチ炒め 卵豆腐 胡瓜の和え物	ごはん 担々麺 揚げ餃子 ふりかけ
	1284	1174	1052	1237	1732	1324	1387
	ごはん 生姜鍋 串カツ 付け野菜	ごはん 豚ロースの照り焼き ジャーマンポテト 大根サラダ	鶏飯 ヒレカツ 付け野菜	ごはん ごまみそ鍋 野菜コロッケ 付け野菜	ごはん チキン南蛮 野菜炒め 海藻サラダ	ごはん 白身魚フライ(オーロラソース) 豚バラ大根 ミニトマト 卵スープ	ごはん タンドリーチキン レタスの卵炒め 三色和え
総カロリー	1175	984	968	1212	1254	1760	1318
夜食	3214	2871	2620	2939	3502	3691	3430
朝食	コッペパン(ジャム&マーガリン) ごはん フランクフルト ポタージュ ヨーグルト 牛乳	ごはん チゲ鍋 フルーツ 牛乳	ごはん バターロール さつま揚げ 厚焼き卵 味噌汁 牛乳	小倉トースト ごはん ジャーマンポテト 中華スープ 牛乳	ごはん チーズパン 温泉卵 ウィンナー 味噌汁 牛乳	メロンパン ごはん ビーフシチュー 牛乳	ごはん 食パン 焼きつくね 豚汁 フルーツ 牛乳
	930	924	556	446	807	791	727
	豚丼 漬け物 味噌汁	ごはん サバの味噌煮 肉じゃが ほうれん草の和え物 赤だし	デミオムライス コーンコロッケ 付け野菜 ジュース	キーマカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き 高野豆腐の卵とじ ごぼうサラダ	ごはん とり足 さつま芋の甘煮 白菜とカニカマの和え物	ごはん のっぺいうどん いか天 ふりかけ
	1375	1229	1298	1158	1230	1205	1099
	ごはん ちゃんこ鍋 アジフライ 付け野菜	ごはん チーズハンバーグ フライドポテト スパゲッティサラダ コーンスープ	ごはん 鶏天 厚揚げの煮物 タコキムチ	ごはん クリームシチュー エビフライ 付け野菜	梅ちりめんごはん アジの南蛮漬け レンコンの炒め物 辛し和え 味噌汁	郷土料理 エスカロップ サラダバイキング 中華スープ メロン	ハヤシライス サラダバイキング デザート
総カロリー	1150	1119	934	1095	971	1615	1175
夜食	3455	3272	2788	2699	3008	3611	3001
朝食	チョコフレーク ごはん アメリカンドッグ わかめスープ ヨーグルト 野菜ジュース	ごはん 納豆 温泉卵 けんちん汁 牛乳	ごはん バターロール 八幡巻き ツナマヨ 白味噌汁 牛乳	ハンバーガー ごはん ヨーグルト キムチスープ 牛乳	ごはん ごまロール 納豆 肉豆腐 味噌汁 牛乳	揚げパン ごはん ミネストローネ 牛乳	ごはん 食パン 目玉焼き 韓国風スープ フルーツ 牛乳
	446	645	681	533	858	565	568
	ビビンバ丼 温泉卵 中華スープ	ごはん 豚肉の柳川風 湯豆腐 サラダバイキング デザート	食育 ごはん サバのパン粉焼き 麻婆茄子 オクラと豆腐の和え物 味噌汁・グレープフルーツ	ビーフカレー 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 ごま団子 中華和え	ごはん ハンバーグ・ウィンナー ナポリタン ポテトサラダ コーンスープ ゼリー	ごはん 塩ラーメン 焼売 ふりかけ
	969	1195	1286	1014	1057	1127	1251
	ごはん ポトフ 牛肉コロッケ 付け野菜	ごはん 甘だれ唐揚げ 切り干し大根の煮物 ほうれん草のおかか和え	ごはん 焼きそば 軟骨の唐揚げ サラダバイキング	ごはん 鶏塩鍋 メンチカツ 付け野菜	ごはん ヒレカツ 金平ごぼう ミモザサラダ	ごはん 魚の天ぷら すき焼き風煮物 枝豆 味噌汁	ごはん 豚肉と豆腐の旨煮 チーズつくね 付け野菜
総カロリー	1213	1232	946	1205	919	985	1195
夜食	2628	3072	2913	2752	2834	2677	3014
朝食	ホットケーキ ごはん ベーコンエッグ 豆スープ ヨーグルト 牛乳	のり茶漬け 漬け物 鮭の塩焼き 牛乳	ごはん バターロール ウィンナー 厚焼き卵 味噌汁 牛乳	シュガートースト ごはん チキンナゲット 中華スープ 牛乳	ごはん 穀物ロール 温泉卵 ミニハンバーグ 赤だし 牛乳	ウィンナーパン ごはん クリームシチュー 牛乳	モーニングカレー 食パン 漬け物 フルーツ 牛乳
	581	597	699	503	563	712	974
	親子あんかけ丼 漬け物 味噌汁	チャーハン 八宝菜 桃まん	ごはん ミートスパゲッティ チキンのオープン焼き 付け野菜 ジュース	チーズカレー サラダバイキング デザート 牛乳	菜めし 鮭のホイル焼き 揚げ豆腐のあんかけ サラダバイキング 味噌汁	ごはん 豚肉と卵の炒め物 餅巾着 胡瓜の酢物	ごはん 豚ごま冷麺 和風唐揚げ ふりかけ
	1075	971	1602	1367	1029	1314	1317
	ごはん ビーフシチュー トマトコロッケ 付け野菜	ごはん 照り焼きチキン ビーフソテー ポテトサラダ	ごはん サバの塩焼き 肉じゃが ゆかり和え 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 春巻き 付け野菜	ごはん からあげ ひじきの煮物 ナムル	ひつまぶし かぼちゃコロッケ 付け野菜	ごはん グリルチキン ナポリタン ツナゴマサラダ
総カロリー	1038	1291	1149	1189	1108	903	1237
夜食	2694	2859	3450	3059	2700	2929	3528
朝食							
昼食							
夕食							
総カロリー	0	0	0	0	0	0	0
夜食							

☆献立について☆

◆朝食

・毎週月曜日・火曜日・木曜日・土曜日は**ご飯の日**！！
ご飯食に合わせたおかずとなっております。・毎週日曜日・水曜日・金曜日は**パンの日**！！
パン食に合わせたおかずとなっております。