

献立予定表（ 6 月度）

	日曜日 5月26日	月曜日 5月27日	火曜日 5月28日	水曜日 5月29日	木曜日 5月30日	金曜日 5月31日	土曜日 6月1日
朝食	バイキング ごはん・ミニハンバーグ フライドポテト・だし巻き卵 ウィンナー・サラダ オレンジ・味噌汁 牛乳	ごはん 納豆 温泉卵 けんちん汁 牛乳	ごはん レーズンパン 豚肉の角煮 味噌汁 牛乳	ビザトースト ごはん フルーツポンチ コンソメスープ 牛乳	ごはん バターロール 野菜のつくね 味噌汁 牛乳	カレーパン ごはん ポテトカップグラタン ヨーグルト 中華スープ 牛乳	ごはん 食パン 目玉焼き フルーツ 韓国風スープ 牛乳
	902	716	731	510	702	519	686
	ビビンバ丼 温泉卵 わかめスープ	ごはん 和風スパゲッティ エビフライ 付け野菜 ジュース	とろろごはん 魚の照り焼き 肉じゃが ササミと胡瓜の和え物	ボークカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん チキンカツ 付け野菜 五目煮 フルーツ	ごはん チンジャオロース 桃まん 中華和え	ごはん ちゃんぽん 小籠包 ふりかけ
	958	1179	962	1224	1300	1120	1132
夕食	ごはん 鶏肉のバター醤油焼き レタスと卵の炒め物 カルボナーラサラダ	ひつまぶし 牛肉コロッケ 付け野菜	ごはん 豚しゃぶ マロニー・白菜 湯豆腐 デザート	ごはん 麻婆豆腐 春巻き 付け野菜	ごはん 豚ロースの生姜焼き 金平ごぼう ミモザサラダ	ごはん ビーフシチュー コーンコロッケ 付け野菜	ごはん サバの竜田揚げ ひじき煮 わらび餅 味噌汁
	1406	826	1438	1185	1069	1073	1100
	総カロリー 夜食	3266	2721	3131	2919	3071	2918
	きつねうどん 6月2日	焼豚卵飯 6月3日	照り焼きバーガー 6月4日	鶏肉の竜田揚げ丼 6月5日	ぶっかけうどん 6月6日	カレーライス 6月7日	豚肉の焼肉丼 6月8日
朝食	コッペパン(ジャム&マーガリン) ごはん スクランブルエッグ パンブキンスープ 牛乳	ごはん 納豆 温泉卵 豚汁 牛乳	ごはん バターロール 鮭の塩焼き 厚焼き卵 味噌汁 牛乳	小倉トースト ごはん ミートボール 中華スープ 牛乳	ごはん 穀物ロール 温泉卵 つくねチーズ けんちん汁 牛乳	揚げパン ごはん スコッチエッグ ヨーグルト ポタージュ 牛乳	ごはん バターロール ミニハンバーグ フルーツ 味噌汁 牛乳
	699	784	613	404	847	594	735
昼食	豚キムチ丼 漬物 卵スープ	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	ごはん ホイコーロー 大学芋 もやしと胡瓜の和え物	ビーフカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 包み焼きハンバーグ フライドポテト カルボナーラサラダ コーンスープ デザート	ごはん 豚肉の味噌炒め 付け野菜 揚げ出し豆腐 フルーツ	ごはん けんちんうどん 磯辺揚げ ふりかけ
	1007	1585	1439	1056	1485	1225	1087
夕食	ごはん グリルチキン 野菜ソテー ツナマヨサラダ	ごはん ポトフ カレーコロッケ 付け野菜	ごはん からあげ 付け野菜 厚揚げの煮物 フルーツ	ごはん 八宝菜 揚げ餃子 サラダバイキング	わかめごはん 鮭の中華蒸し 肉団子の煮物 味噌汁	ごはん とんかつ さつま芋の甘煮 ほうれん草のおかか和え	ごはん タンドリーチキン ウィンナー 中華炒め ミモザサラダ
	1206	1131	1223	1057	977	1671	1310
	総カロリー 夜食	2912	3500	3275	2517	3309	3132
	きつねうどん 6月9日	焼豚卵飯 6月10日	照り焼きバーガー 6月11日	鶏肉の竜田揚げ丼 6月12日	ぶっかけうどん 6月13日	カレーライス 6月14日	豚肉の焼肉丼 6月15日
朝食	ベーコンチーズパン ごはん ミニアメリカンドッグ コンソメスープ 牛乳	ごはん 納豆 温泉卵 キムチスープ 牛乳	ごはん バターロール さつま揚げ ウィンナー 味噌汁 牛乳	ハンバーグ ごはん ヨーグルト 中華スープ 牛乳	ごはん あんパン 納豆 肉豆腐 味噌汁 牛乳	チョココロンネ ごはん ジャーマンポテト ヨーグルト コンソメスープ 牛乳	ごはん 食パン つくねの照り焼き フルーツ 味噌汁 牛乳
	572	742	691	459	770	512	578
昼食	そばろ丼 漬物 味噌汁	ごはん 豚肉の照り焼きソース炒め 筑前煮 辛し和え	梅ちりめんごはん サバの味噌煮 肉じゃが 豆腐とほうれん草の和え物	チーズカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん カルボナーラ チキンナゲット サラダバイキング ジュース	ごはん ブルコギ風 付け野菜 卵豆腐 フルーツ	ごはん とんこつラーメン 焼売 ふりかけ
	1227	1428	1246	1268	1660	1316	1331
夕食	ごはん ボークチャップ もやし炒め マカロニサラダ	えびクリームライス コーンコロッケ 付け野菜 デザート	ごはん 和風唐揚げ 付け野菜 白菜のコンソメ煮 フルーツ	ごはん 水餃子 エビ寄せフライ 付け野菜	鶏飯 串カツ 付け野菜	ごはん 和風ハンバーグ ウィンナー フライドポテト(のり塩) 味噌汁	ごはん 魚の野菜あんかけ ポテトとベーコンの炒め物 枝豆
	1154	1242	1173	1105	944	1024	1007
	総カロリー 夜食	2953	3412	3110	2832	3374	2916
	きつねうどん 6月16日	焼豚卵飯 6月17日	照り焼きバーガー 6月18日	鶏肉の竜田揚げ丼 6月19日	ぶっかけうどん 6月20日	カレーライス 6月21日	豚肉の焼肉丼 6月22日
朝食	フルーツグラノーラ ごはん フランクフルト コンソメスープ 牛乳	ツナ茶漬け 漬物 だし巻き卵 牛乳	ごはん バターロール 納豆 八幡巻き けんちん汁 牛乳	シュガートースト ごはん チキンナゲット ポタージュ 牛乳	ごはん クリームパン 温泉卵 野菜つくね 味噌汁 牛乳	ミルクフランス ごはん フライドポテト ヨーグルト 中華スープ 牛乳	ごはん バターロール 照り焼きチキン フルーツ 味噌汁 牛乳
	524	752	778	444	791	501	729
昼食	豚丼 漬物 味噌汁	ごはん グラタン フライドチキン 付け野菜 わかめスープ	食育 ごはん パブリカのオイスターソース炒め物 ペペロンチーノ 枝豆の和え物 フルーツ	温泉卵カレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん チキンカツ 大根の炒め物 ゆかり和え	ごはん チンジャオロース ごま団子 中華和え	ごはん 塩ラーメン 揚げ餃子 ふりかけ
	1309	1275	1437	1244	1338	1690	1281
夕食	ごはん 鶏肉のコチュジャン焼き 野菜炒め 大根サラダ	菜めし サバの塩焼き 里芋のそばろ煮 小松菜の和え物 味噌汁	ごはん 鶏天 レンコンの炒物 ミートマト	ごはん 麻婆豆腐 肉まん サラダバイキング	ごはん 豚肉カルビ 付け野菜 高野豆腐の卵とじ フルーツ	ごはん 白身魚フライ(オーロラソース) ビーフソテー ポテトサラダ	ハヤシライス 漬物 サラダバイキング デザート
	1214	979	1569	1065	1244	1186	1073
	総カロリー 夜食	3047	3006	3784	2753	3373	3083
	きつねうどん 6月23日	焼豚卵飯 6月24日	照り焼きバーガー 6月25日	鶏肉の竜田揚げ丼 6月26日	ぶっかけうどん 6月27日	カレーライス 6月28日	豚肉の焼肉丼 6月29日
朝食	メロンパン ごはん ベーコンエッグ パンブキンスープ 牛乳	ごはん 納豆 温泉卵 豚汁 牛乳	ごはん バターロール 厚焼き卵 サバの塩焼き 韓国風スープ 牛乳	ベーコントースト 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 ツナマヨ 味噌汁 牛乳	2色パン ごはん ウィンナー ヨーグルト コーンスープ 牛乳	ごはん 食パン 豚肉の角煮 フルーツ 味噌汁 牛乳
	631	720	607	438	693	671	573
昼食	焼き鳥丼 漬物 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜炒め 付け野菜 さつま揚げの煮物 フルーツ	オムライス チキンのパン粉焼き 付け野菜 中華スープ	キーマカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 豚肉と卵の炒め物 餅巾着 ナムル	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	冷やしぶっかけうどん ミニかき揚げ ふりかけ
	986	1084	816	1185	1340	970	1054
夕食	ごはん 豚ロースの照り焼き 金平ごぼう ササミと胡瓜の和え物	ごはん 焼きそば ミニ春巻き サラダバイキング	ごはん 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト 海藻サラダ	ごはん チゲ鍋 牛肉コロッケ 付け野菜	ひつまぶし メンチカツ 付け野菜	郷土料理 ごはん 宮崎風チキン南蛮 付け野菜 五目煮 マンゴーデザート	ごはん 豚しゃぶ 白菜・マロニー 湯豆腐 デザート
	1075	1197	828	1359	827	1780	1524
	総カロリー 夜食	2692	3001	2251	2982	2860	3151
	きつねうどん 6月30日	焼豚卵飯	照り焼きバーガー	鶏肉の竜田揚げ丼	ぶっかけうどん	カレーライス	豚肉の焼肉丼
朝食	ホットケーキ ごはん アメリカンドッグ コンソメスープ 牛乳						
	509						
昼食	バーベキュー丼 漬物 わかめスープ						
	1267						
夕食	ごはん 鶏肉の味噌焼き 切干大根の煮物 コールスローサラダ						
	1225						
	総カロリー 夜食	3001	0	0			0
	きつねうどん						

☆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。