

献立予定表(6月度)

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	5月31日	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日
朝食	ごはん	ジャムパン	シュガートースト	ごはん	ロングジョイパン(つぶあん&マーガリン)	ごはん	
	おかめ納豆	ごはん	ごはん	おかめ納豆	ごはん	だし巻き卵	
	温泉卵	チキンとポークのハンバーグ	ミートボール	焼壳	ホテトカッピングラタン	ワインナー	
	ツナマヨ	ゼリー	ヨーグルト	バナナ	ヨーグルト	キウイ	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	672	549	557	750	650	780	
昼食	ごはん	ごはん	ビーフカレー	鯛めし	ごはん	ごはん	
	カルボナーラ	チキンオロース	サラダ	サバの童田揚げ	ブルゴギ風	醤油ラーメン	
	かにクリームコロッケ	大學芋	デザート	豚バラ大根	中華和え	揚げ餃子	
	付け野菜	ハムと胡瓜の和え物	牛乳	胡瓜の酢物	フルーツ	ふりかけ	
	ジュース						
	1444	1174	1266	1198	1327	1225	
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	郷土料理 愛媛県	ハヤシライス	
	ビーフシチュー	チキンカツ	鯛のムニエル	鯛塩鍋	照り焼きハンバーグ	焼豚卵飯	
	鶏つくねの照り焼き	厚揚げの煮物	野菜炒め	メンチカツ	マカロニサラダ	サラダ	
	付け野菜	キウイ	大根サラダ	付け野菜	切干大根のピリ辛炒め	せんざんぎ	
			デザート		デザート	みかんジュース	
	1129	1761	979	1203	1188	1188	1198
総力ロリー	1129	3877	2702	3026	3136	3165	3203
夜食							
	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日
朝食	チョコフレーク	ごはん	ごはん	フレンチトースト	ごはん	チョココロネ	ごはん
	ごはん	おかめ納豆	野菜つくね	ごはん	おかめ納豆	目玉焼き	
	フランクフルト	温泉卵	さつま揚げ	ワインナー	鮭の塩焼き	サラダ	
	オレンジ	ちりめん	野菜ジュース	ヨーグルト	バナナ	フルーチェ	オレンジ
	牛乳	ワインナー	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	424	842	823	593	703	585	710
昼食	豚キムチ丼	ごはん	食育	ポークカレー	ごはん	オムハヤシライス	ごはん
	味噌汁	ミースパゲッティ	ごはん	サラダ	鶏肉の照り焼きチーズ	チキンナゲット	冷やしうっかけうどん
		牛肉コロッケ	豚肉とグリンピースの炒め物	デザート	ベーコンボテト	付け野菜	天ぷら
		付け野菜	ハーブリカのコンソメ煮	牛乳	フルーツ	デザート	ふりかけ
	ジュース		ほうれん草の和え物				
	1160	1385	1343	1282	1324	1071	1111
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	鶏肉の味噌焼き	クリームシチュー	スパイシー唐揚げ	麻婆豆腐	豚肉カルビ	鰯のタンドリー焼き	水餃子
	金平ごぼう	ミニピザ	卵サラダ	春巻き	春雨サラダ	ビーフソテー	エビ寄せフライ
	コーンサラダ	付け野菜	キウイ	付け野菜	わらび餅	わさび和え	付け野菜
		デザート				ジュース	
	1205	1286	1131	1191	1386	1069	1135
総力ロリー	2789	3513	3297	3066	3413	2725	2956
夜食							
	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日
朝食	ウインナーパン	ごはん	コッペパン(ジャム&マーガリン)	きな粉トースト	ごはん	チョコチップメロンパン	ごはん
	ごはん	おかめ納豆	ごはん	ごはん	おかめ納豆	照り焼きチキン	
	ボテトカッピングラタン	温泉卵	フライドポテト	ジャーマンポテト	ウインナー	ボテトサラダ	
	ヨーグルト	鮭フレーク	ゆで卵	ヨーグルト	キウイ	フルーツポンチ	野菜ジュース
	牛乳	ゼリー	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	685	835	729	522	809	751	873
昼食	ビビンバ丼	ごはん	ごはん	キーマカレー	ごはん	ごはん	ごはん
	温泉卵	ハンバーグ和風おろしポン酢	ホイコーロー	サラダ	グラタン	豚肉と卵の炒め物	冷やし中華
	わかめスープ	ウインナー	ごま団子	デザート	エビフライ	さつま揚げの煮物	ミニ春巻き
		ポテトもち(カマンペールチーズ)	ナムル	牛乳	付け野菜	フルーツ	ふりかけ
		デザート			ジュース		
	963	1047	1308	1224	1085	1262	1107
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	わかめごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	鶏肉の生姜焼き	焼きそば	和風唐揚げ	すき焼き風煮	魚の照り焼き	タンドリーチキン	チゲ鍋
	ナポリタン	揚げ餃子	レンコンの炒め物	温泉卵	肉じゃが	トマトスバサラダ	やわらかとんかつ
	フルーツ	付け野菜	グレープフルーツ(白)	うどん	白菜とカニカマの和え物	枝豆	付け野菜
		ジュース		サラダ	オレンジ		
	1173	1053	1143	1441	893	1205	1340
総力ロリー	2821	2935	3180	3187	2787	3218	3320
夜食			照り焼きバーガー	鶏肉の童田揚げ丼	ぶっかけうどん	カレーライス	豚肉の焼肉丼
	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日
朝食	ホットケーキ	ごはん	ごはん	ビザースト	ごはん	メロンパン	ごはん
	ごはん	おかめ納豆	つくね棒チーズ	ごはん	温泉卵	八幡巻き	
	アメリカンドッグ	温泉卵	厚焼き卵	マカロニサラダ	コロッケ	ミートボール	だし巻き卵
	ヨーグルト	ツナマヨ	キウイ	ヨーグルト	バナナ	ヨーグルト	ゼリー
	オレンジ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳(ミルメーいちご)	牛乳
	595	982	823	666	767	705	719
昼食	豚丼	ごはん	ごはん	チキンカレー	ピラフ	ごはん	ごはん
	味噌汁	豚肉のネギ塩焼き	鮭の味噌焼き	サラダ	フライドチキン	豚肉の中華炒め	ジャージャー麺
		桃まん	ジャーマンポテト	デザート	つけ野菜	五目煮	エビマヨ
		中華ドレッシング和え	ほうれん草の青じそドレッシング和え	牛乳	ジュース	フルーツ	ふりかけ
	1222	1436	880	1090	1194	13991	1456
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	鶏肉のキムチ炒め	ハンバーグ	鶏肉の焼き鳥のたれ焼き	とんかつ	アジの南蛮漬け	からあげ	カレー鍋
	ペペローチーノ	ウインナー	湯豆腐	さつま芋の甘煮	ポークピーンズ	ひじき煮	うどん
	フルーツ	フライドポテト	辛し和え	ゆかり和え	胡瓜とささみ和え	白菜のおかか和え	サラダ
		ジュース	デザート		ふりかけ		デザート
	1215	1083	1312	1397	880	1125	1317
総力ロリー	3032	3501	3015	3153	2841	15821	3492
夜食	きつねうどん	焼豚卵飯	照り焼きバーガー	鶏肉の童田揚げ丼	ぶっかけうどん	カレーライス	豚肉の焼肉丼
	6月28日	6月29日	6月30日				
朝食	うすまきデニッシュ	ごはん	ごはん		☆食事時間☆		
	ごはん	おかめ納豆	チキンとポークのハンバーグ		平日日課		
	フランクフルト	温泉卵	春雨サラダ		朝食 7:15~トマス中2・中3・高Ⅱ・高ⅠE ドミニコ高Ⅲ		
	野菜ジュース	ちりめん	キウイ		7:45~8:15 トマス中1・高Ⅰ・高Ⅱ ドミニコ高Ⅰ		
	牛乳	ウインナー	牛乳		昼食 12:40~トマス中1・中3・高Ⅰ・ドミニコ高Ⅲ		
		牛乳			13:00~13:25 トマス中2・高Ⅱ・ドミニコ高Ⅱ		
昼食	あんかけ親子丼	ごはん	ごはん	ごはん	夕食 17:00~17:30 トマス中1		
	すまし汁	グリルキチン	和風パスタ		17:30~18:30 トマス中3・高Ⅱ・ドミニコ高Ⅱ		
		レタスと卵の炒め物	トマトコロッケ		18:00~18:30 トマス2・高Ⅰ・ドミニコ高Ⅲ		
		豆腐サラダ	つけ野菜				
		ジュース					
	927	1162	1143				
夕食	ごはん	ごはん	ごはん				
	豚肉の味噌炒め	鮭のフライ	酢豚				
	白菜キムチ	ピーフンソテー	餃子				
	フルーツ	野菜のカルボナーラ和え	つけ野菜				
	1137	1086	1078				
総力ロリー	2859	3090					