

令和元年6月献立表

日	月	火	水	木	金	土
<p>6月のお休みは、 2日(日)・9日(日)・16日(日)・23日(日)・29日(第5土曜日)・30日(日) ★メニューは変更になる可能性があります。カロリーは目安となります。</p>						<p>ごはん 清汁(卵豆腐) 茹で豚の胡麻だれかけ 厚揚げとキャベツの味噌炒め 果物</p> <p>660kcal</p>
6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日
	<p>ごはん 豚汁 魚の照り焼き かぼちゃのそぼろ煮 なめたけ和え</p> <p>630kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(大根、油揚げ) エビ&いかフライタルソースかけ ひじきとさつまあげの煮物 モロヘイアのおひたし</p> <p>700kcal</p>	<p>ごはん 中華スープ 青椒肉絲 しゅうまい 果物(マンゴー)</p> <p>740kcal</p>	<p>スパゲティミートソース コーンスープ ポテトサラダ プリン</p> <p>710kcal</p>	<p>ビーフカレー スープ(キャベツ、人参) 野菜サラダ 漬物(福神漬け・うっきょう)</p> <p>730kcal</p>	<p>ご飯 清汁(はんぺん、絹さや) 筑前煮 中華風奴 漬物(きゅうり漬け)</p> <p>650kcal</p>
6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日
	<p>ごはん 味噌汁(白菜、麩) ハムカツ&ビーフコロッケ 和風包み焼き 佃煮</p> <p>760kcal</p>	<p>三色丼 味噌汁(豆腐、わかめ) じゃが芋の煮付け フルーツヨーグルト</p> <p>760kcal</p>	<p>ごはん 清汁(はんぺん) 魚の生姜焼き(さば) 鶏ごぼう 豆昆布</p> <p>680kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(大根、油揚げ) 鶏のから揚げ葱ソースかけ 五目炒め ヤクルト</p> <p>740kcal</p>	<p>ごはん けんちん汁 魚の塩麹焼(厚焼き玉子付き) 油揚げの詰め煮 果物</p> <p>630kcal</p>	<p>オムライス スープ コールスローサラダ ジョア</p> <p>590kcal</p>
6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日
	<p>ピリ辛味噌豚丼 清汁(なると、きぬさや) 卵豆腐 わさび和え(納豆ツウ)</p> <p>710kcal</p>	<p>ダブルソフト ジャム(いちご) スープ(ほうれん草、コン) チキンのトマトスープ煮込み シーフードサラダ 牛乳</p> <p>740kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(大根、青菜) 魚の煮付け 根菜とひき肉のしぐれ煮 たらもサラダ</p> <p>630kcal</p>	<p>ごはん 清汁(素麺) ホイコーロー 豆腐のえびあんかけ 漬物(しば漬)</p> <p>660kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(キャベツ、麩) バーベキューチキン リヨネーズポテト マカロニサラダ</p> <p>710kcal</p>	<p>ハヤシライス スープ 野菜サラダ 果物(バナナ)</p> <p>730kcal</p>
6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日
	<p>五目チャーハン わかめ中華スープ 揚げ餃子 杏仁豆腐</p> <p>630kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(白菜、麩) 鮭のエスカベージュ つみれとふきの煮物 ぬか漬(きゅうり)</p> <p>660kcal</p>	<p>カレーうどん ゆかり御飯 オクラのピーナツ和え 果物(桃缶)</p> <p>650kcal</p>	<p>ごはん 清汁(わかめ、ねぎ) 豚肉のネギ塩ダレ ひじきの青菜炒め 牛乳</p> <p>690kcal</p>	<p>じゃこと枝豆のご飯 清汁(はんぺん、絹さや) 干草焼き 豚肉ザーサイ炒め物 おひたし</p> <p>670kcal</p>	