

6月献立表

日	月	火	水	木	金	土	
		6月のお休みは 4日・11日・18日・25日です。 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。			6月1日 ご飯 清汁 筑前煮 豆腐ハンバーグ 漬物 650Kcal	6月2日 ごはん 味噌汁 鰹&海老フライ ひじきとさつまあげの煮物 しろ菜のおひたし 640Kcal	6月3日 ごはん 中華スープ 八宝菜 しゅうまい 果物 600Kcal
6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日	
休日	ビーフカレー スープ 野菜サラダ 漬物(福神漬け・ラッキョウ) 650Kcal	なめこそば ゆかり御飯 茄子のしそ炒め ヤクルト 640Kcal	ごはん 清汁 豚肉とごぼうの旨煮 コーンソテー 果物 620Kcal	ごはん 味噌汁 はんぺんチーズ&蓮根フライ 切干大根の炒り煮 佃煮 630Kcal	三色丼 味噌汁 春雨サラダ フルーツヨーグルト 640Kcal	ごはん 清汁 魚の生姜焼き(さば) 大豆のトマト煮 くるみあえ 590Kcal	
6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日	
休日	ごはん 味噌汁 鶏のから揚げ 葱ソースかけ 五目炒め 漬物 670Kcal	ごはん けんちん汁 さわらの粕漬け焼き いり豆腐 果物 610Kcal	えびピラフ スープ コールスローサラダ 抹茶パバロア 540Kcal	ごはん 味噌汁 煮魚(かれい) 根菜とひき肉のしぐれ煮 たらもサラダ 580Kcal	ごはん 清汁 豚肉の生姜焼き 里芋の吉野煮 うの花 600Kcal	ごはん スープ チキンのトマトスープ煮込み サラダ 牛乳 790Kcal	
6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日	
休日	ピリ辛味噌豚丼 清汁 卵豆腐 わさび和え 700Kcal	五目チャーハン 中華スープ 揚げ餃子 杏仁豆腐 640Kcal	ごはん スープ 鶏肉の照り焼き かぶの梅肉和え 果物 620Kcal	ごはん 味噌汁 鰹のエスカベージュ つみれとふきの煮物 漬物 620Kcal	ごはん 味噌汁 ハンバーグ ジャーマンポト 牛乳 740Kcal	かき揚げうどん 五目鶏飯 白和え 梅ゼリー 660Kcal	
6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日		
休日	ごはん 清汁 豚肉のネギ塩ダレ ひじきの煮物 マカロニサラダ 670Kcal	ごはん 清汁 鶏のチリソースがけ かつおのナムル ジョア 630Kcal	ごはん スープ 魚のカレー マーボーナス しろ菜の香り和え 550Kcal	ごはん コンソメスープ ビーフシチュー 野菜サラダ 果物 710Kcal	ごはん かき玉汁 豚カツ いんげんのバター炒め おひたし 570Kcal		