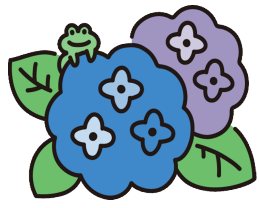
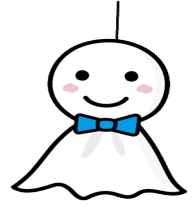




6月 献立表



日	月	火	水	木	金	土
2025/06/01	2025/06/02	2025/06/03	2025/06/04	2025/06/05	2025/06/06	2025/06/07
	チキンカレー スープ シーザーサラダ フルーツヨーグルト (みかん・パイ) 703kcal	ご飯 味噌汁 さばの照り焼き きんぴらごぼう 漬物 590kca	三色丼(そぼろ・卵・おくら) 味噌汁 ひじきの煮物 杏仁豆腐 741kca	なめこおろしうどん ゆかり御飯 和風グリルチキン ほうれん草の白和え 597kca	ごはん 味噌汁 豚のねぎ塩炒め マカロニサラダ ミルージュ 678kcal	ごはん 中華スープ 八宝菜 肉焼売 チョコババロア 621kcal
2025/06/08	2025/06/09	2025/06/10	2025/06/11	2025/06/12	2025/06/13	2025/06/14
	ごはん 味噌汁 とんかつ ほうれん草のおひたし ヨーグルト 571kcal	ミートソーススパゲティ スープ ポテトサラダ オレンジゼリー 635kcal	ごはん 味噌汁 サバのねぎ塩焼き 肉団子の黒酢あん 漬物(つぼ漬け) 598kcal	エビピラフ スープ 鶏肉のんにく塩こうじ焼き コールスローサラダ 601kcal	ごはん 味噌汁 ハンバーグおろしソース マカロニサラダ ヤクルト 680kcal	ごはん 味噌汁 油淋鶏(から揚げネギソース) 春雨中華サラダ のり佃煮 701kcal
2025/06/15	2025/06/16	2025/06/17	2025/06/18	2025/06/19	2025/06/20	2025/06/21
	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き 大根の吉野煮 厚揚げとなすの生姜あん 600kcal	ごはん 中華スープ チンジャオロース 小松菜のナムル ヨーグルト 698kcal	わかめうどん 菜飯ご飯 竜田揚げ 白菜のポン酢和え 614kcal	ごはん コンソメスープ タンドリーサーモン マカロニサラダ フルーチェ(ピーチ) 644kcal	五目チャーハン 中華スープ 餃子(3個) もやしのナムル 625kcal	ごはん 中華スープ 白身魚の甘酢あん かぼちゃの煮物 ミルージュ 606kcal
2025/06/22	2025/06/23	2025/06/24	2025/06/25	2025/06/26	2025/06/27	2025/06/28
	ごはん 清汁 白身魚の西京焼き ブロッコリーとコーンのソテー ひじきの炒め煮 598kcal	ごはん 味噌汁 親子煮 キャベツの浅漬けサラダ のり塩ポテト 602kcal	ポークカレー スープ 野菜サラダ みかんヨーグルト 723kcal	ごはん 清汁 厚揚げと豚肉の味噌炒め なすとかぼちゃの南蛮漬け 漬物 680kcal	ごはん スープ チキンのトマト煮込み マカロニサラダ 佃煮 616kcal	ごはん 味噌汁 白身魚フライ 切干大根の炒り煮 ジョア 613kcal
2025/06/29	2025/06/30					
	スタミナ味噌豚丼 清汁 ブロッコリーと人参の煮浸し 冷奴 605kcal			・6月のお休みは1日・8日・15日・22日(日) 29(日)です。 ・メニューは変更になる場合があります。 ・カロリーは目安です。		