

献立表 6月 朝食

6月1日(日) ハムステーキ 炒り玉子 人参ナポリタン チーズ焼かまぼこ おかずぜんまい フルーツ	6月2日(月) 田舎煮 ペンネサラダ のり佃煮 ツナと玉ねぎのマリネ 味の花 フルーツ	6月3日(火) 野菜炒め 春雨サラダ 味のり たまねぎ棒 金時豆 フルーツ	6月4日(水) 肉じゃが イタリアンサラダ のり佃煮 玉子焼き ウインナーソーセージ フルーツ	6月5日(木) オムレツ なすの肉味噌かけ 味のり 小松菜のごま油炒め 焼売 フルーツ	6月6日(金) 野菜のそぼろあん フレンチサラダ のり佃煮 枝豆天 うぐいす豆 フルーツ	6月7日(土) スグラツプルエッグ 野菜炒め 味のり きのこソテー ウインナー フルーツ
E 215kcal P 8.1g F 12.5g C 17.9g Na 2.3g	E 251kcal P 8.4g F 11.2g C 28.7g Na 2.3g	E 209kcal P 7g F 7.2g C 30g Na 1.8g	E 253kcal P 8.2g F 13.2g C 25.7g Na 1.9g	E 245kcal P 8.4g F 12.5g C 24.4g Na 1.7g	E 182kcal P 7.1g F 5.1g C 27.6g Na 2g	E 195kcal P 11.1g F 9.5g C 16.9g Na 1.9g
6月8日(日) ジャーマンポテト 白菜サラダ ミートボール かぼちゃ煮 わさび漬 フルーツ	6月9日(月) 筑前煮 ひじきサラダ 味のり ツナソテー 金時豆 フルーツ	6月10日(火) チキンの香草ハン粉焼き 山菜マカロニ のり佃煮 甘辛肉団子 なめだけ フルーツ	6月11日(水) ハムステーキ おさかなソーセージ玉子炒め 味のり 青菜の辛子和え 中華うり フルーツ	6月12日(木) 田舎煮 白菜のイタリアンサラダ のり佃煮 インゲンソテー オムレツ フルーツ	6月13日(金) すき煮 キャベツのカニカマサラダ 味のり クワイの小エビ炒め 釜炊き生姜 フルーツ	6月14日(土) スグラツプルエッグ 南瓜サラダ のり佃煮 ミニハンバーグ 三色豆 フルーツ
E 211kcal P 8.1g F 5.7g C 33.2g Na 2.1g	E 231kcal P 9.5g F 10.1g C 28g Na 2.1g	E 217kcal P 12.2g F 7.5g C 24.6g Na 2.7g	E 209kcal P 7.7g F 13.1g C 15.1g Na 2.1g	E 166kcal P 7.1g F 7.8g C 17.1g Na 2g	E 276kcal P 8.9g F 16.2g C 27g Na 3.2g	E 284kcal P 13g F 12.5g C 31g Na 1.8g
6月15日(日) ホークチャップ 白菜とハムのサラダ キャベツの炒め物 人参のしりしり 梅かつおザーサイ フルーツ	6月16日(月) 筑前煮 山菜ペンネ のり佃煮 角揚げ煮 金時豆 フルーツ	6月17日(火) ツナポテト おさかなソーセージ玉子炒め 味のり 人参ナポリタン 生姜天 フルーツ	6月18日(水) とりやきハンバーグ 白菜サラダ のり佃煮 コーンソテー 金時豆 フルーツ	6月19日(木) 野菜炒め 南瓜サラダ 味のり オムレツ 甘辛肉団子 フルーツ	6月20日(金) 筑前煮 キャベツのツナサラダ のり佃煮 たまねぎ棒 ウインナー フルーツ	6月21日(土) 豆腐ステーキ チャプチェ 味のり がんも煮 三色豆 フルーツ
E 258kcal P 8.8g F 18.1g C 16.3g Na 2.1g	E 216kcal P 10g F 4.8g C 34.4g Na 2.4g	E 168kcal P 7.7g F 5.3g C 25.5g Na 1.8g	E 186kcal P 6.9g F 7g C 24.2g Na 1.8g	E 221kcal P 8g F 10.9g C 22.9g Na 1.8g	E 213kcal P 10g F 8.2g C 25.6g Na 2.5g	E 253kcal P 7.6g F 9.6g C 33.5g Na 2.1g
6月22日(日) ジャーマンポテト きのこソテー ほうれん草平焼き 甘辛肉団子 なめだけ フルーツ	6月23日(月) 大根のそぼろあん 白菜の韓国ナムル風サラダ 味のり もちぶち水餃子 うぐいす豆 フルーツ	6月24日(火) ハムステーキ 田舎煮 のり佃煮 青梗菜の炒め物 味の花 フルーツ	6月25日(水) ツナポテト イタリアンサラダ 味のり ミートボール ウインナー フルーツ	6月26日(木) 鶏肉の野菜炒め なすの肉味噌かけ 味のり 玉葱のソリマリテー 焼売 フルーツ	6月27日(金) 豆腐ステーキ コーンソテー 味のり オムレツ 三色豆 フルーツ	6月28日(土) 筑前煮 野菜炒め のり佃煮 ポテトサラダ おかずぜんまい フルーツ
E 227kcal P 9.4g F 8.8g C 28.3g Na 2.3g	E 166kcal P 6.7g F 3.4g C 26.8g Na 1.7g	E 248kcal P 7.5g F 11g C 28.7g Na 2.9g	E 197kcal P 8.7g F 7.8g C 24.3g Na 1.6g	E 234kcal P 8.7g F 12.3g C 20.9g Na 1.8g	E 225kcal P 7.6g F 8.9g C 28.8g Na 1.8g	E 192kcal P 8.2g F 8.1g C 22.7g Na 2.2g
6月29日(日) ハンバーグ デミソース 南瓜サラダ 人参のしりしり 金時豆 釜炊き生姜 フルーツ	6月30日(月) 大根の肉味噌あん キャベツと蒸し鶏のサラダ のり佃煮 大豆煮 焼売 フルーツ					
E 267kcal P 7.8g F 12.3g C 31.5g Na 1.8g	E 221kcal P 11.1g F 8.7g C 24.8g Na 2.3g					

《備考》

※栄養価の単位…E（エネルギー）/P（タンパク質）/F（脂質）/C（炭水化物）/Na（塩分）

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。

献立表 6月 昼食

6月1日(日) 鶏の唐揚げ油淋ソース あさりと昆布煮 ポテトサラダ 青梗菜の辛子和え 大学芋 中華うり E 306kcal P 11.5g F 12.3g C 37.5g Na 2.9g	6月2日(月) イカの中巻炒め／野菜コロッケ ペペロンチーノ 若芽のぬた ウインナー きくらげの佃煮 がんも煮 E 307kcal P 13.3g F 11.8g C 40.3g Na 4.8g	6月3日(火) ハンバーグ／トマトソース ツイストマカロニサラダ 金平ごぼう オニオンリング 大豆煮 なめたけ E 421kcal P 14g F 24.3g C 39.7g Na 3.3g	6月4日(水) アジフライ 切干大根煮 バターコーン かぼちゃとれんこんのおつまみ揚げ 味の花 青菜の塩胡椒炒め E 302kcal P 10.8g F 10.3g C 40.7g Na 2.6g	6月5日(木) 肉豆腐 ひじきとコーンのかき揚げ 若芽のナムル 生姜天 釜炊き生姜 さつま芋サラダ E 337kcal P 7.8g F 24g C 30.3g Na 2.3g	6月6日(金) 梅しそチキンカツ 春雨の梅ザーサイ和え 茄子の生姜醤油 肉焼売 煮物 ポテトサラダ E 361kcal P 10.5g F 16.8g C 43.5g Na 3.1g	6月7日(土) ベーコンクリームフライ ナポリタン がんも煮 ポテトフライ 小松菜の炒め物 塩麹金平 E 402kcal P 10g F 24.5g C 36.9g Na 3.1g
6月8日(日) オムレツ／ミートソース キャベツサラダ 大豆とツナのカレー炒め 青菜のソテー さつまあげ 釜炊き生姜 E 305kcal P 12.6g F 14.6g C 31.2g Na 3.4g	6月9日(月) ロースどんかつ 高菜スパゲティ 竹輪煮 甘辛バーク 味の花 真砂炒め E 341kcal P 14.4g F 14.7g C 37.3g Na 3g	6月10日(火) イカのチリソース シルバーサラダ ひじき煮 エビ入り水餃子 小松菜の炒め物 さつま芋のレモンあん E 295kcal P 8.9g F 13g C 36.6g Na 2.6g	6月11日(水) 肉鍋肉／野菜巻き 山菜パスタ 南瓜サラダ 焼売 しそ昆布 たまねぎ棒 E 330kcal P 10.2g F 13.2g C 43.2g Na 3.5g	6月12日(木) 百身フライ／タルタルソース うま煮 チンゲン菜ソテー ウインナー 大豆のトマト煮 クワイの中華炒め E 376kcal P 14.8g F 20.1g C 33.8g Na 2.8g	6月13日(金) ハンバーグ／おろしソース チャブチェ 若芽の酢の物 竹輪天 小松菜のごま油炒め 塩麹金平 E 274kcal P 10.2g F 13.7g C 29.4g Na 3.2g	6月14日(土) 濃厚トマトコーンフライ／あり塩チキンカツ コールスローサラダ 青菜の炒めもの フランク 梅かつおザーサイ 人参のしりしり E 292kcal P 9.6g F 15.5g C 29.2g Na 2.9g
6月15日(日) 豆腐ステーキ／野菜甘酢あん 大根サラダ ひじき煮 水餃子 オムレツ なめたけ E 273kcal P 7.7g F 15.2g C 25.8g Na 2.8g	6月16日(月) マヨだまカツ 田舎煮 若芽の酢の物 焼売 三色豆 チーズ焼かまぼこ E 424kcal P 12.6g F 20g C 48.9g Na 2.8g	6月17日(火) 酢鶏 マカロニサラダ 青梗菜のコンソメソテー ミニハンバーグ かぼちゃ煮 釜炊き生姜 E 387kcal P 13.5g F 19.4g C 39g Na 3g	6月18日(水) まぐろの天ぷら／油淋ソース／平焼き 切干大根煮 菜の花の辛子和え 花型さつま 味の花 さつま芋サラダ E 293kcal P 13.4g F 10.1g C 35.8g Na 2.8g	6月19日(木) 豚と牛蒡の甘辛煮／ミニイカフライ 中華サラダ 小松菜のソテー 揚げ餃子 茄子の生姜醤油 わさび漬 E 274kcal P 8.6g F 12.5g C 32.3g Na 2.4g	6月20日(金) ごうついメンチカツ ペンネアラビータ 玉ねぎのマリネ オムレツ 梅かつおザーサイ 竹輪煮 E 371kcal P 13g F 17.5g C 41.1g Na 3.1g	6月21日(土) 鶏竜田の中巻あん／春巻き ボンゴレスパゲティ 若芽のナムル 生姜天 味山菜 青菜の白胡麻炒め E 234kcal P 9.5g F 9g C 30.2g Na 2.8g
6月22日(日) 海老かつ キャベツの胡麻サラダ 大豆煮 青梗菜のコンソメソテー 焼売 梅かつおザーサイ E 328kcal P 13.5g F 14.8g C 37.3g Na 2.6g	6月23日(月) 大判厚切りバムカツ ひじきの煮物 つきこんの金平 枝豆天 切干大根とゆかりのサラダ うぐいす豆 E 385kcal P 11.6g F 15.8g C 50.7g Na 3.3g	6月24日(火) 揚げ焼売／野菜あん ペペロンチーノ 青菜のソテー オムレツ きくらげの佃煮 たこハ E 308kcal P 10.8g F 10.6g C 43.7g Na 4g	6月25日(水) 親子かつ煮 春雨サラダ キャベツの炒め物 花型さつま揚げ 梅かつおザーサイ クワイの粒マスタード和え E 320kcal P 12.3g F 14.1g C 37.3g Na 2.6g	6月26日(木) ますの塩焼き かき揚げ 若芽の酢の物 ほうれん草平焼き 中華うり かぼちゃ煮 E 288kcal P 13.1g F 15.4g C 25g Na 1.7g	6月27日(金) 牛肉コロッケ ツイストマカロニサラダ 小松菜のソテー 甘辛肉団子 大豆の豆板醤炒め さつま芋のレモンあん E 437kcal P 11.8g F 21.3g C 50.9g Na 2.2g	6月28日(土) 麻婆茄子／竹輪天 チャブチェ チンゲン菜の胡麻炒め ミニ揚げ焼売 がんも煮 金時豆 E 298kcal P 8.1g F 14.1g C 33.7g Na 2.8g
6月29日(日) さわらの南蛮あん ボンゴレスパゲティ 花型さつま キャベツの炒め物 ポテトサラダ 味山菜 E 316kcal P 13.3g F 15.8g C 30.3g Na 2.5g	6月30日(月) 海老フライ／海老カツ ビーフン 青菜とコーンのバター炒め オムレツ 若芽のナムル さつまあげ E 272kcal P 10.4g F 10.4g C 34.8g Na 2.9g					

〈備考〉

※栄養価の単位…E（エネルギー）/P（タンパク質）/F（脂質）/C（炭水化物）/Na（塩分）

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。

献立表 6月 夕食

6月1日(日) 豆腐ステーキ 大根とツナのサラダ 肉焼売 小松菜の塩胡椒炒め さつまあげ なめだけ E 291kcal P 9g F 15.4g C 29.1g Na 3g	6月2日(月) マヨだまカツ 白菜の胡麻サラダ 若芽の酢の物 焼売 甘辛肉団子 三色豆 E 479kcal P 14.4g F 25g C 50.1g Na 2.9g	6月3日(火) チキンステーキ/かにクリームコロッケ さつま芋サラダ 菜の花の辛子和え 花型さつま 梅かつおザーサイ 人参のしりしり E 284kcal P 11.1g F 13.6g C 29.4g Na 2.4g	6月4日(水) 豚と牛蒡の甘辛煮/ミニイカフライ 中華サラダ 小松菜のソテー 揚げ餃子 わさび漬 釜炊き生姜 E 262kcal P 8.6g F 10g C 34.9g Na 2.6g	6月5日(木) 焼売 野菜あん ボンゴレスパゲティ かぼちゃ煮 水餃子 味山菜 えび入り団子 E 342kcal P 12.6g F 10.5g C 48.4g Na 2.9g	6月6日(金) 鶏竜田の中華あん/春巻き ペペロンチーノ 青菜のソテー オムレツ きくらげの佃煮 中華うり E 244kcal P 9.4g F 9.5g C 32.7g Na 3.3g	6月7日(土) 豆腐ステーキ 野菜甘酢あん 大根サラダ ひじき煮 生姜天 ピリ辛ツキコン さつま芋のレモンあん E 293kcal P 5.7g F 15g C 34.3g Na 3.2g
6月8日(日) メンチカツ 切干大根煮 茄子の南蛮漬 玉ねぎボール ポテトサラダ 味の花 E 337kcal P 9.7g F 17.5g C 34.5g Na 2.6g	6月9日(月) 海老かつ キャベツの胡麻サラダ 大豆煮 ウインナー 青梗菜のコンソメソテー 焼売 E 349kcal P 14.7g F 16.7g C 36.5g Na 2.5g	6月10日(火) 大判厚切りハムカツ なすの肉味噌かけ つきこんの金平 枝豆天 切干大根とゆかりのサラダ オムレツ E 410kcal P 12.6g F 21g C 43.1g Na 3.3g	6月11日(水) 親子かつ煮 春雨サラダ キャベツの炒め物 花型さつま揚げ 梅かつおザーサイ うぐいす豆 E 301kcal P 11.8g F 11g C 39.7g Na 2.4g	6月12日(木) 麻婆茄子/水餃子 チャプチェ 小松菜の胡麻炒め ミニ揚げ焼売 がんも煮 おかずぜんまい E 267kcal P 7.9g F 12.8g C 29.1g Na 3g	6月13日(金) 海老フライ/海老カツ ビーフン 青菜とコーンのバター炒め さつまあげ 金時豆 大学芋 E 324kcal P 9.5g F 9.8g C 49.6g Na 2.3g	6月14日(土) ますの塩焼き かき揚げ 若芽のぬた ほうれん草平焼き 中華うり えび入り団子 E 331kcal P 16.2g F 16.7g C 29.8g Na 2.4g
6月15日(日) えびかつ 焼きビーフン 甘辛肉団子 茄子の生姜醤油 たまねぎ棒 かぼちゃ煮 E 310kcal P 11.4g F 11.3g C 40.8g Na 2.8g	6月16日(月) さわらの南蛮あん ボンゴレスパゲティ キャベツの炒め物 花型さつま さつま芋のレモンあん わさび漬 E 316kcal P 13.1g F 13.1g C 36.8g Na 2.3g	6月17日(火) アジフライ キャベツサラダ クワイの小海老炒め かぼちゃとれんこんのおつまみ揚げ きくらげの佃煮 うぐいす豆 E 311kcal P 11.9g F 11.7g C 41.7g Na 2.2g	6月18日(水) イカの中巻炒め/野菜コロッケ ペペロンチーノ がんも煮 ウインナー 若芽のぬた なめだけ E 302kcal P 12.8g F 11.7g C 37.3g Na 4.3g	6月19日(木) 百身魚の天ぷら 油淋ソース あさりと昆布煮 青梗菜の辛子和え 焼売 ポテトサラダ 中華うり E 270kcal P 10.3g F 14.4g C 25.7g Na 2.7g	6月20日(金) 肉豆腐 ひじきとコーンのかき揚げ 若芽の酢の物 エビ入り水餃子 釜炊き生姜 大学芋 E 352kcal P 8.7g F 21.2g C 39.3g Na 2.2g	6月21日(土) オムレツ ミードソース 切干大根煮 大豆とツナのカレー炒め あらびきフランク 青菜のソテー たこ八 E 338kcal P 14.5g F 16.8g C 31.8g Na 3.3g
6月22日(日) 肉豆腐 ペンネサラダ カニクリームコロッケ 焼売 味の花 フルーツ E 474kcal P 15.6g F 29.4g C 38.3g Na 2.6g	6月23日(月) 和風チキンステーキ ナポリタン がんも煮 ポテトフライ 小松菜の炒め物 釜炊き生姜 E 279kcal P 14.9g F 11g C 30.8g Na 3.5g	6月24日(火) 梅じそチキンカツ 春雨の梅ザーサイ和え 茄子の生姜醤油 フランク 煮物 えび入り団子 E 296kcal P 11g F 12.3g C 35.9g Na 3.2g	6月25日(水) イカのフリッソニス 高菜スパゲティ 若芽のナムル 生姜天 小松菜のごま油炒め 炒り玉子 E 253kcal P 10.4g F 12.4g C 25.9g Na 2.8g	6月26日(木) ロースとんかつ チャプチェ 竹輪煮 甘辛バーグ ポテトサラダ 味の花 E 364kcal P 13.6g F 17g C 38.9g Na 3.1g	6月27日(金) 回鍋肉/野菜春巻き 山菜パスタ 南瓜サラダ たまねぎ棒 しそ昆布 エビ入り水餃子 E 332kcal P 10.5g F 12.4g C 44.8g Na 3.5g	6月28日(土) 百身フライ/タルタルソース うま煮 クワイの中華炒め ウインナー 大豆のトマト煮 梅かつおザーサイ E 374kcal P 14.8g F 19.8g C 34.2g Na 2.9g
6月29日(日) 八宝菜 野菜コロッケ 竹輪煮 ウインナー 平焼き 中華うり E 221kcal P 8.8g F 11.1g C 24.2g Na 2.2g	6月30日(月) ハンバーグ おろしソース シルバーサラダ ひじき煮 エビ入り水餃子 さつま芋のレモンあん うぐいす豆 E 352kcal P 11.5g F 14.4g C 45.7g Na 2.8g					

〈備考〉

※栄養価の単位…E（エネルギー）/P（タンパク質）/F（脂質）/C（炭水化物）/Na（塩分）

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。