



6月のお献立



	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(玉ネギ) 豆乳まる揚煮 ひじきレンコン金平 卵ふりかけ 461kcal	ご飯 みそ汁 (なめこ・ネギ) 五目卵焼き 昆布豆煮 ゆずみそ 479kcal	ミニチョコパン ミニチーズ蒸しパン 牛乳(冷) ロールキャベツ ツナピーマン炒め 629kcal	ご飯 みそ汁(キャベツ) 豚肉となす煮 きゅうりとわかめの 酢の物 たらこふりかけ 488kcal	ご飯 みそ汁 (とろろ昆布) つくねバーグ 白菜の中華煮 たいみそ 431kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) ぎせい豆腐 青菜の菜種和え のりの佃煮 478kcal	ミニあんパン 黒糖ロール 牛乳(冷) オムレツ キャベツコンソメ煮 505kcal
昼	けんちんうどん 肉団子包み蒸し みかんヨーグルト 573kcal	ご飯 みそ汁(白菜) 鱈の七味焼き 肉じゃが りんご缶 521kcal	ご飯 すまし汁(ハンペン) 鶏の竜田揚げ 高野豆腐煮 チンゲン菜お浸し 495kcal	チャーハン 春雨スープ 棒々鶏 さつま芋の甘煮 496kcal	ご飯 コンソメスープ (玉ネギ・ベーコン) 鮭のパン粉焼き ほうれん草ソテー パイン缶 545kcal	ご飯 みそ汁(白菜) 肉野菜炒め レンコンサラダ 桜大根漬け 580kcal	みそラーメン ザーサイと チンゲン菜和え キウイ 467kcal
おやつ	プリン 77kcal	ミルクせんべい 38kcal	人参カップケーキ 101kcal	ぼんせん(えび) 19kcal	フルーチェ 80kcal	プチあんまん 114kcal	黒糖蒸しケーキ 99kcal
夕	ご飯 みそ汁 (しいたけ・キャベツ) 赤魚の野菜あんかけ インゲンソテー 白花豆甘煮 502kcal	ご飯 中華スープ (えのき・人参) マーボー豆腐 ほうれん草ナムル しぼ漬け 492kcal	ご飯 みそ汁 (おつゆ麩・青ネギ) 鶏肉の照り焼 えびとキャベツ炒め もずく酢 491kcal	ご飯 みそ汁(なめこ) 揚げ出し豆腐 金平ゴボウ しろ菜としめじ和え 550kcal	ご飯 すまし汁 (しめじ・青ネギ) 親子煮 山菜こんにゃく炒め タラモサラダ 548kcal	ご飯 すまし汁 (花麩・わかめ) 鱈の西京焼 ふき煮 とろろ芋 500kcal	ご飯 みそ汁(豆腐) 黒むつの漬け焼 せん切り大根炒め煮 モロヘイヤの ポン酢和え 543kcal

6月～朝のパンの時の牛乳は冷たい牛乳になります。

