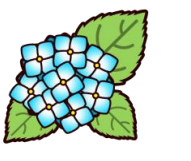




# 6月のお献立



	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁 (しめじ・大根葉) ハンペン煮 卵の花 卵ふりかけ 433kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) 湯葉巻煮 納豆 つぼ漬け 467kcal	ご飯 みそ汁(畑菜) 厚焼き卵 豆腐しんじょう煮 ゆずみそ 476kcal	ミニクリームパン クロワッサン 牛乳(冷) 肉団子クリーム煮 ブロッコリーソテー 500kcal	ご飯 みそ汁(もやし) 豆腐のあんかけ 小松菜お浸し のりの佃煮 404kcal	ご飯 みそ汁(里芋) ウインナーと キャベツ炒め 大根あんかけ かつおふりかけ 428kcal	ミニメロンパン 黒糖ロール 牛乳(冷) 豆と野菜のトマト煮 スペイン風卵焼き 513kcal
昼	ご飯 ワンタンスープ 赤魚の中華煮 キムチ炒め 杏仁豆腐 515kcal	ご飯 中華スープ (もやし・人参) 魚のチリソースかけ 冬瓜の中華煮 南瓜サラダ 502kcal	キーマカレー コンソメスープ (しろな) ズッキーニのソテー 黄桃缶 556kcal	ご飯 みそ汁 (しいたけ・みつば) 鯖のオープン焼 アスパラソテー オレンジ 578kcal	きじ焼き丼 みそ汁 (しめじ・玉ネギ) レンコン甘辛煮 キャベツの磯香和え 532kcal	ご飯 みそ汁 (しいたけ・青ネギ) 豆腐ハンバーグ なすの煮びたし モロヘイヤの 酢みそ和え 555kcal	ご飯 みそ汁(畑菜) 鯡の南蛮漬け カリフラワーソテー キウイ 507kcal
おやつ	バームクーヘン 106kcal	豆乳焼きドーナッツ 73kcal	抹茶水ようかん 66kcal	いちごババロア 76kcal	青りんごゼリー 62kcal	くずまんじゅう 48kcal	原宿ドッグ 83kcal
夕	ご飯 すまし汁 (水菜・おつゆ麩) えびと生揚げ炒め なすのおろし煮 ほうれん草おひたし 519kcal	ご飯 コンソメスープ (キャベツ) ハンバーグ ササゲのソテー きのこのマリネ 506kcal	ご飯 すまし汁 (わかめ・油揚) メバルの ネギみそ焼き 筑前煮 青かつば漬 485kcal	ご飯 みそ汁(さつま芋) 豚肉の生姜炒め ひじき煮 カリフラワー和え 549kcal	ご飯 すまし汁 (ハンペン・青ネギ) ホキのみそマヨ焼き 南瓜煮 山菜のおろし和え 504kcal	ご飯 すまし汁 (花麩・菜の花) 蒸しカレイの ネギだれかけ 錦糸焼売 ポテトサラダ 590kcal	ご飯 みそ汁 (わかめ・ネギ) えびカツ がんも煮 ほうれん草の なめ茸和え 539kcal

14日のきじ焼き丼は鶏肉照り焼きと錦糸卵のどんぶりです。

