



6月のお献立



	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(じゃが芋) そぼろ信田煮 金平ゴボウ 卵ふりかけ  460kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) 松風焼き 根菜炒め煮 たらこふりかけ 422kcal	ご飯 みそ汁 (玉ネギ・油揚) 目玉蒸しオムレツ 大根の土佐煮 ゆずみそ 411kcal	ご飯 みそ汁(ほうれん草) 根菜煮 おろし納豆 鮭ふりかけ 462kcal	ミニチョコパン クロワッサン えびのチャウダー 黒酢肉団子 黄桃缶 512kcal	ご飯  みそ汁(南瓜) 角揚げと野菜煮 ひじき煮 かつおふりかけ 479kcal	ご飯 みそ汁 (とろろ昆布) 炒り豆腐 大根と昆布煮 たいみそ 502kcal
昼	ご飯 かき玉汁 魚のゆかり焼き 里芋煮 青かつば漬け  511kcal	肉うどん 南瓜サラダ 白桃缶 594kcal	ご飯 みそ汁 (大根・ネギ) ますの甘酢あんかけ 焼き餃子 もやしナムル 575kcal	ケチャップライス コンソメスープ (しいたけ・えのき) メンチカツ キャベツサラダ 527kcal	ご飯 みそ汁 (なめこ・みつば) 豚肉の生姜炒め 生揚げとたけのこ煮 モロヘイヤお浸し 585kcal	スパゲティー ミートソース コンソメスープ (キャベツ・ベーコン) きのことサラダ 535kcal	ご飯 みそ汁 (庄内麩・大根葉) ホイコーロー 春巻き 菜の花のゴマ和え 596kcal
おやつ	プチシュークリーム 72kcal	もみじまんじゅう 103kcal	蒸しパン 99kcal	コーヒーゼリー 61kcal	りんごケーキ 111kcal	抹茶まんじゅう 50kcal	クッキー&ウエハース 58kcal
夕	ご飯 みそ汁(菜の花) 豆腐チャンプル ふきと刻み昆布煮 オレンジ  496kcal	ご飯 みそ汁(白菜) 鱈の山椒焼き クリームコロッケ 青菜のゴマ和え 577kcal	ご飯 すまし汁 (かまぼこ紅) 鶏肉のしょうゆ麴焼 なす炒め 卵豆腐 545kcal	ご飯 中華スープ (もやし・ザーサイ) 豆腐の旨煮 アスパラ炒め 青菜の酢みそ和え 515kcal	ご飯 すまし汁 (とろろ昆布) 五目卵焼き 里芋のゴマみそ煮 きゅうりもみ 522kcal	ご飯 鶏肉の梅風味焼き 根菜ピリ辛炒め煮 もやし和え ミルクゼリー 547kcal	ご飯 すまし汁 (しめじ・えのき) ホキの粕漬焼き 小松菜と 桜えび炒め さつま芋サラダ 494kcal

22夕食は汁物が付きません。

