



# 6月のお献立



	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁 (おつゆ麩・ネギ) つみれ煮 モロヘイヤのお浸し のりの佃煮 424kcal	ミニクリームパン 黒糖ロール 牛乳(冷) チキンチャップ 南瓜グラタン 469kcal	ご飯 みそ汁 (わかめ・ネギ) 豚肉と野菜炒め なすみそ煮 卵ふりかけ 468kcal	ご飯 みそ汁 (ほうれん草) がんも煮 切り干し大根煮 ゆずみそ 450kcal	ミニあんパン ミニチーズ蒸しパン 牛乳(冷) 魚肉ソーセージ入り 野菜炒め 冬瓜コンソメ煮 526kcal	ご飯  みそ汁(しろな) えび団子と野菜の 炒め煮 菜の花和え のりの佃煮 450kcal	ご飯 みそ汁(大根) レンコンの煮物 しらすと青菜和え かつおふりかけ 446kcal
昼	チキンカレー コンソメスープ (コーン・えのき) フレンチサラダ オレンジ  503kcal	ご飯 かき玉スープ 鱈のフライ 生揚げほろみそ煮 うずら豆甘煮 552kcal	かき揚げ みそ汁(もやし) 炒り豆腐 大根のゆかり和え 543kcal	ご飯 中華スープ (白菜・しめじ) えびのチリソース 春雨炒め パイン缶 531kcal	焼きそば 豆腐のスープ ほうれん草の 中華煮びたし ハネジュウメロン  483kcal	ご飯 コンソメスープ (ミックスベジタブル・えのき) ホキの洋風漬け焼 じゃが芋コンソメ煮 みかん缶 492kcal	ご飯 みそ汁 (しめじ・しいたけ) かに玉あんかけ ふんわりすり身煮 もやし和え 592kcal
おやつ	チョコレートムース 92kcal	やわらかおかき 61kcal	どら焼き 112kcal	クリームコンフェ 83kcal	いちごゼリー 59kcal	マンゴープリン 46kcal	抹茶焼きドーナッツ 73kcal
夕	ご飯 すまし汁 (しろ菜・油揚げ) 鯖のみそ煮 なす炒め つぼ漬け  563kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) ゆで豚のみぞれかけ 野菜炒め キウイ 546kcal	ご飯 みそ汁 (大根葉・豆腐) 鶏肉のネギ塩焼 レンコン炒り煮 ほうれん草わさび和え 483kcal	ご飯 すまし汁 (人参・えのき) 白身魚野菜あんかけ アスパラゴマ和え 赤かつば漬け 532kcal	ご飯 みそ汁(白菜) 他人煮 もやし炒め 大根のマリネ風 597kcal	ご飯 みそ汁(キャベツ) 豚肉と生揚げ炒め さつま芋レモン煮 山菜のおろし和え 578kcal	ご飯 すまし汁 (花麩・貝割菜) 鶏肉のみそ漬焼き 金平ゴボウ キャベツの磯香和え 482kcal

今週で6月が終わりです。

