







# 6月献立表

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食							
				高野豆腐の卵とじ レンコンの梅おかかマヨサラダ 刻みすぐき	厚揚げのオレンジチャップ ほうれん草と玉ねぎのソテー	根菜入りつくね 小松菜のわさび和え かけておいしい卵	ふわとろスクランブルエッグ 3色豆のツナマヨサラダ
	昼食						
			あじの塩焼き 牛肉とごぼうのしぐれ煮 おくらとモロヘイヤの和え物	えび団子と白菜の中華あん ビーフン きゅうりと中華くらげの和え物	さわらの幽庵焼き さつま揚げの煮物 キャベツと青さのナムル	鶏ももの唐揚げ ピーマンと青菜の炒めもの 人参と蒸し鶏のサラダ	
夕食							
				鶏もも肉の照り焼き 切干大根の煮物 きゅうりの胡麻和え	いわしの山椒煮 炒り豆腐 めかぶの三杯酢和え	八宝菜 五目厚焼玉子 みかんなます	ぶりの甘酢あんかけ しゅうまい ほうれん草のピーナッツ和え
	合計				エネルギー 591 kcal 蛋白質 35.38 g 脂質 32.57 g 炭水化物 34.82 g 食塩 5.02 g	エネルギー 407 kcal 蛋白質 26.04 g 脂質 15.47 g 炭水化物 40.70 g 食塩 4.74 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 38.20 g 脂質 26.87 g 炭水化物 38.59 g 食塩 4.82 g

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。



# 6月献立表

	日 5	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11
朝食							
	ひじきと枝豆の寄せ揚げ きんぴらごぼう しば漬け	厚焼玉子 カリフラワーと小松菜のお浸し 青しそきゅうり漬け	厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 切干大根のハニーピクルス(カレー風味)	焼きさば 白菜のうま煮 大根としその実の漬物	オムレツ キャベツのマリネ	大根と里芋のそぼろあん 茎わかめのさっぱり和え 刻みすぐき	ウインナーと野菜のカレー煮 カリフラワーのマリネ
昼食							
	鶏肉のマーメイド煮 キャベツのコンソメ煮 切干大根のサラダ	梅とオクラのとろろうどん(冷) 根菜サラダ <b>芒種梅の日</b>	にしんの蒲焼き 春雨の五目炒め キャベツの酢味噌和え	親子丼 切り昆布と油揚げの煮物	筑前煮 カリフラワーとブロッコリーのベーコン炒め スパゲティーサラダ	メンチカツ 彩り卵とじ 3色豆のツナマヨサラダ	いわしの梅煮 さつま芋のそぼろ煮 きゅうりの胡麻和え
夕食							
	さばの味噌煮(白) 高野の炊き合わせ 人参とピーマンの胡麻和え	あじの漬け焼きごま風味 卵の花 わかめと玉ねぎのツナサラダ	牛肉と豆腐の卵とじ ひじき煮 粒マスタード入りポテトサラダ	マーボー茄子 青菜と海老の炒め物 きゅうりとねぎの塩だれ和え	豆腐ハンバーグ(おろしあん) ぜんまいの田舎煮 ほうれん草の胡麻和え	タラの味噌焼き 豆乳がんもの含め煮 春雨サラダ	鶏肉の西京焼き 豆腐けんちん煮 ひじきと大根のサラダ
合計	エネルギー 640 kcal 蛋白質 33.19g 脂質 39.36g 炭水化物 35.46g 食塩 4.65g	エネルギー 483 kcal 蛋白質 26.57g 脂質 12.85g 炭水化物 64.12g 食塩 8.25g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 27.38g 脂質 33.56g 炭水化物 35.95g 食塩 3.91g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 34.14g 脂質 24.56g 炭水化物 34.06g 食塩 6.03g	エネルギー 623 kcal 蛋白質 33.16g 脂質 33.16g 炭水化物 47.61g 食塩 4.19g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 29.34g 脂質 30.95g 炭水化物 41.65g 食塩 5.30g	エネルギー 538 kcal 蛋白質 32.48g 脂質 24.37g 炭水化物 43.21g 食塩 4.08g

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。



# 6月献立表

	日 12	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18
朝食							
	厚揚げのオレンジチャップ はんぺんとうれん草の卵とじ 北海道産昆布の佃煮	肉団子の照焼 ひじき煮 しば漬け	チーズオムレツ 茄子としめじのトマトソース	厚揚げの野菜あんかけ 切干大根の煮物 青しそきゅうり漬け	鶏肉と野菜の白ワイン煮 マカロニのトマトソース炒め	ちくわと昆布の炒り煮 茄子の吉野煮 大根としその実の漬物	肉団子と小松菜のコンソメあん チーズと黒胡椒のキャベツサラダ
昼食							
	ソース焼きそば ブロッコリーの胡麻和え	牛丼 かぼちゃの煮物	鶏つくねと大根の煮物 白菜と春雨の煮物 おからとツナのサラダ	いわしの生姜煮 小松菜と薄揚げの煮びたし ごぼうサラダ <b>生姜の日</b>	豚丼 おくらと長芋の和え物	<b>新</b> 鶏肉のトマトケチャップ煮 豆腐ナゲット キャベツとフィッシュソーセージのサラダ	ほっけの塩焼き レバーの生姜煮 湯葉の和風サラダ
夕食							
	肉じゃが キャベツと薄揚げの煮びたし ゆずもずく	たまぽてコロッケ ほうれん草と玉ねぎのソテー ハム入りマカロニサラダ	マーボー豆腐 さつま芋の甘露煮 人参とピーマンの胡麻和え	ハンバーグ(チーズソース) 青菜と海老の炒め物 ひじきのサラダ	さわらの西京焼き 白菜のうま煮 きゅうりの胡麻和え	豚肉の生姜焼き クックデリのだし巻き卵 小松菜のわさび和え	鶏肉のねぎ塩焼き さつま揚げの煮物 ほうれん草の白和え
合計	エネルギー 701 kcal 蛋白質 28.40g 脂質 25.75g 炭水化物 86.60g 食塩 6.42g	エネルギー 666 kcal 蛋白質 22.13g 脂質 40.74g 炭水化物 49.42g 食塩 4.85g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 27.60g 脂質 22.71g 炭水化物 58.68g 食塩 4.76g	エネルギー 575 kcal 蛋白質 29.33g 脂質 31.98g 炭水化物 37.49g 食塩 4.92g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 33.20g 脂質 21.53g 炭水化物 37.95g 食塩 4.75g	エネルギー 761 kcal 蛋白質 40.72g 脂質 43.84g 炭水化物 50.58g 食塩 6.55g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 43.68g 脂質 25.47g 炭水化物 33.65g 食塩 4.95g

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。



# 6月献立表

	日 19	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25
朝食							
	根菜入りつくね さつま芋のそぼろ煮 刻みすぐき	鶏肉と野菜のポン酢煮 チーズ入磯辺かまぼこ 北海道産昆布の佃煮	野菜とマカロニのコンソメ煮 かにかまと玉ねぎのサラダ	高野豆腐の卵とし きんぴらごぼう しば漬	ふわとろスクランブルエッグ なすのソテー	焼きさば 里芋とさつま揚げの煮物 青しそきゅうり漬	肉団子のケチャップ煮 3色豆のツナマヨサラダ
昼食							
	一口とんかつカレー きゅうりのレモンマリネ <b>父の日</b>	さばの煮付け やわらか鶏肉の天ぷら ほうれん草のピーナッツ和え	鶏肉の南蛮漬 小松菜と薄揚げの煮びたし 切干大根のサラダ <b>夏至</b>	牛肉コロッケ 茄子と厚揚げのそぼろ味噌煮 りんごジュレ	たまごうどん（温） 卵の花	三色丼 キャベツとコーンのおかかお浸し	チーズ入りチキンカツ 里芋あんかけ きゅうりとわかめの酢の物
夕食							
	鮭の幽庵焼き 豆乳がんもの含め煮 ブロッコリーの胡麻和え	肉団子の中華あん 彩り卵とし キャベツと青さのナムル	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ キャベツのコンソメ煮 おからとツナのサラダ	あじの漬け焼きごま風味 人参しりしり ほうれん草のお浸し	鶏肉のマーマレード煮 カリフラワーとブロッコリーのベーコン炒め わかめと玉ねぎのツナサラダ	牛肉と厚揚げの煮物 クックデリの厚焼き卵 春雨サラダ	いわしの梅煮 切り昆布と油揚げの煮物 ほうれん草の胡麻和え
合計	エネルギー 607 kcal 蛋白質 33.19g 脂質 30.99g 炭水化物 45.65g 食塩 4.72g	エネルギー 728 kcal 蛋白質 40.27g 脂質 41.90g 炭水化物 49.99g 食塩 5.83g	エネルギー 649 kcal 蛋白質 31.40g 脂質 36.89g 炭水化物 46.33g 食塩 4.31g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 28.31g 脂質 26.55g 炭水化物 51.10g 食塩 3.87g	エネルギー 666 kcal 蛋白質 26.93g 脂質 35.12g 炭水化物 57.32g 食塩 5.08g	エネルギー 536 kcal 蛋白質 25.99g 脂質 33.66g 炭水化物 32.85g 食塩 4.47g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 32.90g 脂質 22.15g 炭水化物 49.53g 食塩 4.48g

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。



# 6月献立表

	日 26	月 27	火 28	水 29	木 30	金	土
朝食							
	厚焼玉子 煮豆 山芋とろろ（だし入り）	ちくわと昆布の炒り煮 おくらと長芋の和え物 刻みすぐき	ウインナーと野菜のクリーム煮 とうもろこしと豆のチリソース煮	肉団子の照焼 茎わかめのさっぱり和え かけておいしい卵	オムレツ 粒マスタード入りポテトサラダ		
昼食							
	さばの塩焼き 人参とわかめの土佐煮 ほうれん草の白和え	ポークチャップ 一口コロッケ（チーズ） コーン入りコールスローサラダ	オムライス ごぼうサラダ	とろろそば（冷） はんぺんの磯辺揚げ	海老入りかき揚げ丼 根菜のいところ煮  夏越ごはんの日		
夕食							
	鶏肉のすき焼き風 さつま芋のコンソメ煮 ブロッコリーの胡麻和え	おろしハンバーグ スパゲティーサラダ 豆乳がんもの含め煮	ホイコーロー 切干大根の煮物 湯葉の和風サラダ	かぼちゃのコロッケ 厚揚げとピーマンの味噌炒め ほうれん草のお浸し	チキンステーキ カリフラワーの豆乳クリーム和え キャベツとソーセージのフレンチサラダ		
合計	エネルギー 491 kcal 蛋白質 25.33g 脂質 26.16g 炭水化物 37.34g 食塩 3.77g	エネルギー 696 kcal 蛋白質 30.93g 脂質 36.57g 炭水化物 59.59g 食塩 7.47g	エネルギー 544 kcal 蛋白質 28.42g 脂質 24.24g 炭水化物 53.44g 食塩 6.18g	エネルギー 745 kcal 蛋白質 24.01g 脂質 29.76g 炭水化物 94.18g 食塩 7.17g	エネルギー 642 kcal 蛋白質 34.22g 脂質 35.91g 炭水化物 44.61g 食塩 3.88g		

★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。