

6 月 予 定 献 立 表

日	曜	献 立 内 容	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの
2	月	ごはん 厚揚げチャンプル こふき芋 フルーツゼリー	厚揚げ	にんにく 生姜 チンゲンサイ 人参 椎茸 もやし	ごはん 油 じゃがいも フルーツゼリー
3	火	ごはん 焼肉 金時豆 マカロニサラダ	豚肉 金時豆	玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン コーン 胡瓜	ごはん 砂糖 マカロニ マヨネーズ
4	水	ごはん チキンピカタ ドレッシングサラダ じゃが芋つや煮	鶏肉 卵	キャベツ コーン 胡瓜 人参 インゲン	ごはん 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも こんにゃく
5	木	わかめごはん 魚のカレー焼き コーン和え 南瓜うま煮	わかめ さば	ほうれん草 もやし 人参 コーン かぼちゃ	ごはん 油 砂糖
6	金	ごはん かき揚げ ブロッコリーマリネ 切干大根煮	厚揚げ	ブロッコリー キャベツ 人参 切干大根 椎茸	ごはん 油 砂糖 かきあげ
7	土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
9	月	ごはん 鮭フライ 野菜ソテー 高野豆腐煮	鮭 高野豆腐	キャベツ もやし 人参 ビーマン	ごはん 油 砂糖 小麦粉
10	火	五目うどん 肉シューマイ	豚肉 シューマイ	大根 人参 椎茸 ねぎ 玉ねぎ ほうれん草	うどん 砂糖
11	水	ひじきごはん 鶏肉西京焼き 野菜のナムル バナナ	鶏肉 うすあげ ひじき	人参 もやし ほうれん草 バナナ	ごはん ごま油 砂糖 いりごま
12	木	ごはん ホキのマーマレード焼き 甘酢和え 肉じゃが	ホキ 豚肉 グリーンピース	キャベツ 人参 玉ねぎ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく
13	金	食パン スパニッシュオムレツ 塩キャベツ コーンスープ	卵 ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ	食パン 油 じゃがいも
14	土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
16	月	ごはん チャプチェ トマト さつま芋スティック	豚肉	人参 小松菜 竹の子 生姜 にんにく トマト	ごはん 油 ゴマ油 春雨 さつまいも
17	火	ごはん 厚焼き卵 ゆかり和え 筑前煮	卵 鶏肉 ちくわ	キャベツ 人参 大根 ごぼう 椎茸	ごはん 油 砂糖 こんにゃく
18	水	ごはん 鮭の照り焼き 即席漬け 豚肉入り金平ごぼう	鮭 豚肉	白菜 胡瓜 人参 玉ねぎ ごぼう	ごはん 油 砂糖 こんにゃく ごま
19	木	五目ピラフ チキンナゲット ブロッコリー ベーコン野菜のコンソメ煮	豚挽き肉 チキンナゲット ベーコン グリンピース	玉ねぎ コーン 人参 キャベツ ブロッコリー	ごはん 油 砂糖 じゃがいも バター
20	金	ごはん すきやき風煮 トマト ごま和え	豚肉 焼き豆腐	白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ トマト キャベツ 小松菜	ごはん 油 砂糖 車麩 ごま こんにゃく
21	土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
23	月	食パン パーベキューチキン コールスロー ごぼうと玉ねぎのコンソメスープ	鶏肉	にんにく キャベツ 人参 胡瓜 コーン ごぼう 玉ねぎ	食パン じゃがいも
24	火	スパゲッティナポリタン ひじきサラダ ポテトスープ	ベーコン ひじき	人参 玉ねぎ しめじ ビーマン きゅうり コーン パセリ	スパゲッティ 油 マヨネーズ じゃがいも
25	水	(あさひ)自宅弁当の日 (若葉)ごはん かぼちゃコロッケ キャベツの梅肉和え 煮しめ	焼き豆腐	キャベツ 人参 きゅうり 大根 いんげん	ごはん 油 砂糖 かぼちゃコロッケ こんにゃく
26	木	ごはん 揚げ魚のチリソースかけ 青のりポテト 豆腐とちくわの煮物	ホキ 豆腐 ちくわ	ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 椎茸	ごはん 油 砂糖 でんぶん じゃがいも
27	金	キーマカレー 華風和え 豆乳プリン	豚挽肉 大豆	玉ねぎ 人参 ほうれん草	ごはん 油 ごま油 砂糖 カレールウ ごま 春雨 豆乳プリン
28	土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
30	月	(あさひ)振替休日 (若葉)ごはん 魚の香味焼き 即席漬け さつま揚げ入り煮物	たら さつまあげ	生姜 キャベツ 人参 ごぼう	ごはん 油 砂糖 こんにゃく ごま

都合により献立、材料を変更することがあります。