令和5年6月献立表

1日（木）	2日（金）	3日（土）
ご飯 白身魚の薬味ソースがけ ひじきの煮物 胡瓜の酢の物 漬物 すまし汁	●郷土料理（三重県）● 麦ご飯 四日市とんてき風 きのこのガーリックソテー ちゃつ 漬物 味噌汁	ご飯 白身魚のコーンマヨ焼き がんもと野菜の煮物 オクラとトマトの青じそサラダ 漬物 味噌汁
エネルギー 451kcal たんぱく質 21.8g 脂質 10.0g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 547kcal たんぱく質 20.8g 脂質 18.4g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 436kcal たんぱく質 19.9g 脂質 8.9g 食塩相当量 2.9g
紅茶ケーキ	リングドーナツ（プレーン）	フルーツ（みかん缶）
エネルギー 65kcal	エネルギー 104kcal	エネルギー 24kcal

5日（月）	6日（火）	7日（水）	8日（木）	9日（金）	10日（土）
中華丼 かに風味しゅうまい ちくわと青梗菜のナムル 味噌汁	ご飯 ツナ入り千草焼き さつま揚げと白菜の煮浸し いんげんの磯和え 漬物 味噌汁	●6月行事食●紫陽花御膳 ゆかりご飯 天ぷら盛り合わせ 錦糸しゅうまい もやしのお浸し すまし汁	夏野菜カレー ビーンズサラダ フルーツポンチ 漬物 コンソメスープ	ご飯 たらの香味焼き なすとオクラの揚げ浸し ミモザサラダ 漬物 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜炒め 大根の中華煮 三色ピーマンの塩昆布和え 漬物 かき玉汁
エネルギー 577kcal たんぱく質 22.0g 脂質 20.2g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 492kcal たんぱく質 24.2g 脂質 16.1g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 520kcal たんぱく質 15.3g 脂質 18.8g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 567kcal たんぱく質 21.5g 脂質 15.4g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 484kcal たんぱく質 19.9g 脂質 15.8g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 495kcal たんぱく質 22.2g 脂質 18.5g 食塩相当量 2.5g
フルーチェ（ぶどう）	チョコバウム	黒棒	しっとりプチケーキ	フルーツ（白桃缶）	カルシウム饅頭（こしあん）
エネルギー 42kcal	エネルギー 101kcal	エネルギー 60kcal	エネルギー 93kcal	エネルギー 33kcal	エネルギー 53kcal

12日（月）	13日（火）	14日（水）	15日（木）	16日（金）	17日（土）
ご飯 ささみチーズフライ 菜の花のソテー もずく酢 漬物 味噌汁	麦ご飯 麻婆豆腐 ひじき煮 春雨サラダ 漬物 ワンタンスープ	ご飯 豚肉の塩麹レモン炒め 五目煮 トマトとオクラの酢の物 漬物 味噌汁	ご飯 さばの照り焼き 切干大根の煮物 里芋のずんだ和え 漬物 すまし汁	ご飯 鶏肉のしそ香り揚げ ごぼうの七味金平 いんげんのくるみ和え 漬物 味噌汁	ご飯 豚肉の華風炒め 茄子の田舎煮 春菊のおろし和え 漬物 味噌汁
エネルギー 493kcal たんぱく質 19.5g 脂質 14.7g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 541kcal たんぱく質 21.1g 脂質 16.6g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 518kcal たんぱく質 22.1g 脂質 16.1g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 475kcal たんぱく質 22.1g 脂質 13.1g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 505kcal たんぱく質 20.0g 脂質 16.7g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 504kcal たんぱく質 20.3g 脂質 18.6g 食塩相当量 2.7g
オレンジケーキ	きなこミルク風ムース	カスタードケーキ	どら焼き（てるてる坊主）（季節のおやつ）	牛乳ケーキ	炭酸まんじゅう
エネルギー 99kcal	エネルギー 51kcal	エネルギー 123kcal	エネルギー 99kcal	エネルギー 66kcal	エネルギー 65kcal

19日（月）	20日（火）	21日（水）	22日（木）	23日（金）	24日（土）
ご飯 肉団子と野菜のトマト煮 海老と小松菜のソテー カリフラワーの梅和え 漬物 コンソメスープ	親子丼 春菊の白和え フルーツ（バナナ） 味噌汁	菜めしご飯 ハオユー豆腐(オイスターソース煮込み) ビーフンソテー かぶの中華和え 中華スープ	ご飯 赤魚の生姜煮 ほうれん草のバター醤油ソテー ツナサラダ 漬物 味噌汁	赤飯 えびフライ 筑前煮 菜の花の和え物 フルーツ 味噌汁	赤飯 松風焼 炊き合わせ 大根サラダ フルーツ かき玉汁
エネルギー 476kcal たんぱく質 18.4g 脂質 14.1g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 507kcal たんぱく質 23.1g 脂質 10.3g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 501kcal たんぱく質 19.8g 脂質 17.5g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 440kcal たんぱく質 21.1g 脂質 10.9g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 520kcal たんぱく質 21.7g 脂質 12.6g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 590kcal たんぱく質 29.1g 脂質 18.6g 食塩相当量 2.6g
いちごゼリー	抹茶ようかん	桃ヨーグルト	ソフトサラダ	かりんとうドーナツ（はちみつ）	ケーキバイキング
エネルギー 59kcal	エネルギー 91kcal	エネルギー 51kcal	エネルギー 70kcal	エネルギー 70kcal	エネルギー 314kcal

26日（月）	27日（火）	28日（水）	29日（木）	30日（金）
ゆかりご飯 鶏肉の香味焼き 根菜の煮物 チンゲン菜の塩昆布和え すまし汁	ご飯 かに玉風 肉しゅうまい 小松菜の生姜和え 漬物 春雨スープ	ご飯 さばの大葉味噌焼き つみれと野菜の煮物 オクラとみょうがのわさび醤油和え 漬物 すまし汁	5 白身魚のおろしポン酢がけ ほうれん草とはんぺんの煮浸し カリフラワーのレモン和え 漬物 味噌汁	ハヤシライス れんこんサラダ フルーツ（バナナ） コンソメスープ
エネルギー 381kcal たんぱく質 19.2g 脂質 8.3g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 517kcal たんぱく質 23.1g 脂質 16.8g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 452kcal たんぱく質 21.3g 脂質 13.7g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 423kcal たんぱく質 21.5g 脂質 7.3g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 593kcal たんぱく質 20.7g 脂質 19.1g 食塩相当量 2.5g
スイスロール（バニラ）	パイナップル（季節の果物）	はちみつヨーグルト	もみじ饅頭	おやつワコン
エネルギー 82kcal	エネルギー 14kcal	エネルギー 55kcal	エネルギー 93kcal	エネルギー 65kcal