



令和3年6月献立表

1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	14日(月)	15日(火)	16日(水)
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	親子丼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	夏野菜 カレーライス	ごはん
冷しゃぶ	鶏肉のフ ロココリー 炒め	チキンカツ	A.ハンバーグ トマトソース B.ハンバーグク リームソース	鶏肉の粒マ スタード 焼き	鮭のマリネ	切り昆布と さつま芋 の煮物	肉団子の 甘酢炒め	豚肉の 生姜焼き	鯖の 香味焼き	麻婆豆腐	鶏肉の 梅しそ焼き	香の物	白身魚の 竜田揚げ
ゴーヤ チャンフルー	野菜の コンソメ煮	金平ごぼう	ほうれん草 ソテー	さつま揚げと 大根の煮物	スッキーニ のソテー	トマトと きゅうり の和え物	冬瓜の 中華煮	高野豆腐の 炊き合わせ	肉じゃが	えび シューマイ	おから煮	コールスロー サラダ	切干大根 煮付
里芋の ずんだ和え	マカロニ サラダ	冷奴	ツナサラダ	カリフラ ワー の梅肉和え	ミモザ サラダ		小松菜とあ さりの辛子 マヨネーズ	揚げ茄子の おろし和え	ひじき サラダ	ほうれん草の ピーナッツ 和え	アスパラと トマト のサラダ	ヨーグルト フルーツソース	モロヘイヤ 磯和え
漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物		漬物
清汁	味噌汁	味噌汁	コンソメ スープ	味噌汁	野菜スープ	味噌汁	中華スープ	味噌汁	味噌汁	中華スープ	味噌汁	コンソメ スープ	味噌汁
エネルギー 619kcal 蛋白質 19.9g 脂肪 27.4g 炭水化物 68.4g 塩分 3.4g	エネルギー 489kcal 蛋白質 21.3g 脂肪 11.8g 炭水化物 67.7g 塩分 3.9g	エネルギー 583kcal 蛋白質 19.7g 脂肪 22.2g 炭水化物 66.8g 塩分 2.5g	エネルギー 512kcal 蛋白質 19.5g 脂肪 17.2g 炭水化物 69.3g 塩分 3.8g	エネルギー 469kcal 蛋白質 22.6g 脂肪 10.9g 炭水化物 66.8g 塩分 2.9g	エネルギー 516kcal 蛋白質 24.2g 脂肪 18.2g 炭水化物 62g 塩分 2.9g	エネルギー 514kcal 蛋白質 22.7g 脂肪 8.6g 炭水化物 83.2g 塩分 3.7g	エネルギー 426kcal 蛋白質 15.7g 脂肪 9.9g 炭水化物 68.2g 塩分 3.7g	エネルギー 525kcal 蛋白質 20.3g 脂肪 18.3g 炭水化物 65.1g 塩分 2.8g	エネルギー 538kcal 蛋白質 23.5g 脂肪 15.5g 炭水化物 71.3g 塩分 3.1g	エネルギー 588kcal 蛋白質 23.5g 脂肪 19.8g 炭水化物 71.4g 塩分 3g	エネルギー 455kcal 蛋白質 22.5g 脂肪 9.3g 炭水化物 68.3g 塩分 2.6g	エネルギー 561kcal 蛋白質 17.5g 脂肪 17.8g 炭水化物 78.8g 塩分 3.2g	エネルギー 463kcal 蛋白質 12.8g 脂肪 13.6g 炭水化物 69.8g 塩分 2.5g
クレープ	ヨーグルト ババロア	抹茶 蒸しパン	小倉あん パイ	バナナ オムレット	ケーキ バイキング	ケーキ バイキング	ケーキ バイキング	チョコ パウム	杏仁豆腐	りんご 蒸しパン	抹茶 パンケーキ	ようかん ロール	カステラ
エネルギー 89kcal	エネルギー 130kcal	エネルギー 97kcal	エネルギー 118kcal	エネルギー 62kcal	エネルギー 183kcal	エネルギー 183kcal	エネルギー 183kcal	エネルギー 128kcal	エネルギー 91kcal	エネルギー 69kcal	エネルギー 104kcal	エネルギー 83kcal	エネルギー 89kcal
17日(木)	18日(金)	19日(土)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	28日(月)	29日(火)	30日(水)		
ビビンバ	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	麦飯	赤飯	赤飯	赤飯	ごはん	ごはん	パン		
ツナじゃが	豚肉のスタミナ 炒め	A.鯖のおろしポ ン酢あんかけ B.鯖のきのこあ んかけ	ポーク ビーンズ	かに玉風 卵焼き	豚肉の 葱ソース	かれいの山 椒 味噌焼き	天ぷら	鶏肉の香り 蒸し	松風焼き	豚肉の しぐれ煮	ビーフ シチュー		
温泉卵	がんもの 炊き合わせ	ひじきの 煮付け	ジャーマン ポテト	南瓜の煮物	麩の チャンフル	野菜の 精進揚げ	筑前煮	生揚げと青 梗菜 の煮浸し	南瓜の いとこ煮	小エビと青 梗菜 の炒め物	フロッコ リー と卵の炒め 物		
	茄子の 酢醤油和え	いんげんの 胡麻和え	ほうれん草の くるみ和え	中華ナムル	とろろ芋	紅白なます	もずく和え	さつま芋 サラダ	野菜の わさび和え	温泉卵	ごぼう サラダ		
漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	フルーツ	フルーツ	フルーツ	漬物	漬物	フルーツ		
わかめ スープ	味噌汁	味噌汁	コンソメ スープ	中華スープ	味噌汁	清汁	清汁	味噌汁	清汁	味噌汁			
エネルギー 591kcal 蛋白質 24.8g 脂肪 21.6g 炭水化物 70.6g 塩分 4.6g	エネルギー 514kcal 蛋白質 20.1g 脂肪 17.3g 炭水化物 64.8g 塩分 2.6g	エネルギー 459kcal 蛋白質 22.6g 脂肪 9.5g 炭水化物 69.9g 塩分 2.7g	エネルギー 581kcal 蛋白質 20.1g 脂肪 23.9g 炭水化物 70.9g 塩分 3.2g	エネルギー 469kcal 蛋白質 16.9g 脂肪 10.7g 炭水化物 73.1g 塩分 3.6g	エネルギー 482kcal 蛋白質 21g 脂肪 14.4g 炭水化物 63.7g 塩分 2.8g	エネルギー 494kcal 蛋白質 20.8g 脂肪 9.8g 炭水化物 78.7g 塩分 2.5g	エネルギー 585kcal 蛋白質 21.3g 脂肪 16.8g 炭水化物 79.4g 塩分 3.7g	エネルギー 574kcal 蛋白質 21.5g 脂肪 16.2g 炭水化物 84.4g 塩分 3g	エネルギー 569kcal 蛋白質 25.9g 脂肪 8.8g 炭水化物 93.7g 塩分 3.2g	エネルギー 554kcal 蛋白質 27.4g 脂肪 19.5g 炭水化物 62g 塩分 2.8g	エネルギー 514kcal 蛋白質 22.5g 脂肪 20.6g 炭水化物 60.5g 塩分 2.9g		
あじさい ゼリー	バナナ ケーキ	人形焼	レーズン 蒸しパン	バナナ ババロア	チョコチップ ケーキ	もみじ饅頭	紅茶 フチケーキ	ドーナツ	ピーチ ゼリー	オレンジ ケーキ	水無月		
エネルギー 62kcal	エネルギー 138kcal	エネルギー 91kcal	エネルギー 85kcal	エネルギー 119kcal	エネルギー 133kcal	エネルギー 117kcal	エネルギー 65kcal	エネルギー 119kcal	エネルギー 88kcal	エネルギー 99kcal	エネルギー 115kcal		

