



6月の予定献立表



	月	火	水	木	金
日	2	3	4	5	6
献立	ご飯 豚肉のしょうが炒め 梅マヨあえ 小松菜のみそ汁	ご飯 お豆のゴロゴロコロッケ たくあんあえ うすくず汁	ご飯 ししゃもの一味焼き かみかみサラダ 生揚げのカレー煮	スタミナ丼 なめだけあえ わかめのみそ汁 オレンジ	ご飯 チーズ入りつくね アスパラのソテー コンソメスープ
エネルギー	776 kcal	790 kcal	799 kcal	730 kcal	758 kcal
たんぱく質	29.5 g	32.1 g	34.2 g	28.4 g	29.3 g
食塩相当量	2.6 g	2.0 g	2.4 g	2.9 g	2.5 g
日	9	10	11	12	13
献立	ご飯 フレー！フレーク揚げ 鉄骨サラダ キャベツのみそ汁	ご飯 ほうれん草オムレツ ペンネナポリタン お豆のポタージュ	ご飯 いわしのかば焼き ごまあえ 鶏ごぼう汁	麦ご飯 チキンカレー 福神あえ 青りんごゼリー	ご飯 煮込みハンバーグ ツナサラダ なめこ汁
エネルギー	803 kcal	799 kcal	824 kcal	764 kcal	799 kcal
たんぱく質	34.3 g	27.8 g	34.0 g	24.0 g	30.0 g
食塩相当量	2.4 g	2.6 g	2.0 g	3.0 g	2.2 g
日	16	17	18	19	20
献立	ご飯 生揚げのチリソース炒め 春雨サラダ 中華卵スープ	ご飯 のりふりかけ さばのピリ辛焼き きつねのコーンひたし 沢煮わん	ご飯 豚肉のBBQソース 切り干し大根サラダ もやしのみそ汁	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ キムチ納豆 ビーフンスープ	ご飯 がんもどきのそぼろ煮 マカロニサラダ あさり汁
エネルギー	748 kcal	767 kcal	767 kcal	771 kcal	805 kcal
たんぱく質	25.7 g	31.1 g	30.9 g	34.7 g	32.3 g
食塩相当量	2.7 g	2.4 g	2.3 g	2.3 g	2.8 g
日	23	24	25	26	27
献立	ご飯 鶏肉のから揚げ 切り昆布の炒め煮 じゃが芋のみそ汁	ご飯 豆みそ のり酢あえ 肉じゃが汁	マーボー丼 パンバンジーサラダ 冷凍みかん	ご飯 竹輪のみそマヨ焼き アスパラサラダ 車ふの卵とじ煮	ご飯 太刀魚フライ レモンあえ ミネストローネ
エネルギー	761 kcal	781 kcal	763 kcal	781 kcal	762 kcal
たんぱく質	30.5 g	31.4 g	32.0 g	33.1 g	26 g
食塩相当量	2.9 g	2.2 g	2.2 g	2.6 g	2.5 g
日	30	毎年6月は食育月間・ 毎月19日は食育の日 			
献立	ご飯 生揚げのお好みソース 切り干し大根煮 もずくのみそ汁	栄養価 裏面に ・脂質 ・炭水化物 ・カルシウム ・鉄分 を表示しています。			
エネルギー	728 kcal				
たんぱく質	24.7 g				
食塩相当量	2.2 g				

都合により献立を変更することがあります。御了承ください。