
























2022年6月献立表

	昼食	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)		昼食	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)
01 水	割り弁当	571	冷やしぶっかけそうめん きつねうどん 冬瓜の生姜煮 おぐらのナムル ご飯(小) 漬物	482	16 木	さばの味噌煮 きんぴらごぼう とろろ ご飯 すまし汁 漬物	506	肉きしめん きんぴらごぼう とろろ ご飯(小) 漬物	513
02 木	バンバンジー風 ピーマンのカレー炒め コーンサラダ ご飯 味噌汁 漬物	545	五目うどん ピーマンのカレー炒め コーンサラダ ご飯(小) 漬物	469	17 金	豚肉のブルコギ 冬瓜のあんかけ 小松菜のナムル ご飯 中華スープ フルーツ	545	えび天そば 冬瓜のあんかけ 小松菜のナムル ご飯(小) フルーツ	520
03 金	ほきのムニエルトマトソース ほうれん草のソテー マカロニサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	512	きつねきしめん ほうれん草のソテー マカロニサラダ ご飯(小) 漬物	533	18 土	おろしハンバーグ じゃが芋のツナ煮 ほうれん草のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	572	ナポリタンスパゲティ じゃが芋のツナ煮 ほうれん草のサラダ 汁物 フルーツ	593
04 土	豚丼 ひじきの煮物 さつま芋のヨーグルトサラダ 味噌汁 フルーツ	648	かき揚げそば ひじきの煮物 さつま芋のヨーグルトサラダ ご飯(小) フルーツ	627	19 日				
05 日					20 月	豚肉の生姜醤油炒め かぼちゃの甘煮 コーンサラダ ヒジキサラダ ご飯 味噌汁 漬物	590	冷やしぶっかけそうめん かぼちゃの甘煮 コーンサラダ ヒジキサラダ ご飯(小) 漬物	539
06 月	海鮮塩炒め シュウマイ 春雨サラダ ご飯 中華スープ 漬物	511	味噌ラーメン シュウマイ 春雨サラダ ご飯(小) 漬物	620	21 火	ほぎのみぞれあんかけ れんこんの煮物 卵豆腐 枝豆とひじきの梅ご飯 味噌汁 フルーツ	522	鶏南蛮うどん れんこんの煮物 卵豆腐 枝豆とひじきの梅ご飯(小) フルーツ	574
07 火	夏野菜キーマカレー いんげんのソテー 野菜コロック キャベツのサラダ 福神漬け フルーツ	596	焼きうどん いんげんのソテー 野菜コロック キャベツのサラダ 汁物 フルーツ	427	22 水	ハヤシライス ピーマンソテー 海藻サラダ フルーツ	638	ちくわ天きしめん ピーマンソテー 海藻サラダ ご飯(小) フルーツ	525
08 水	赤魚の煮付け れんこんきんぴら きらずサラダ ご飯 味噌汁 漬物	540	梅おろしうどん(冷) れんこんきんぴら きらずサラダ ご飯(小) 漬物	567	23 木	鶏肉のスタミナ炒め 糸昆布煮 もやしのナムル ご飯 和風スープ 漬物	503	冷やし中華 糸昆布煮 もやしのナムル ご飯(小) 漬物	550
09 木	牛肉と野菜のオイスター炒め カリフラワーのかに風味あんかけ 冷奴 ご飯 中華風かきたま汁 漬物	573	焼きそば カリフラワーのかに風味あんかけ 冷奴 汁物 漬物	479	24 金	赤魚の漬け焼き なすの煮びたし いんげんの辛子マヨ和え ご飯 冷や汁 漬物	517	とろろうどん なすの煮びたし いんげんの辛子マヨ和え ご飯(小) 漬物	555
10 金	油淋鶏風 卵の花 オニオンサラダ ご飯 和風スープ 漬物	581	冷やし中華 卵の花 オニオンサラダ ご飯(小) 漬物	591	25 土	メンチカツ 豆腐のかに風味あん スナップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	562	海鮮塩焼きそば 豆腐のかに風味あん スナップえんどうのサラダ 汁物 漬物	500
11 土	あじの梅おろしがけ かぼちゃの煮物 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 フルーツ	545	カレーうどん かぼちゃの煮物 白菜の塩昆布和え ご飯(小) フルーツ	574	26 日				
12 日					27 月	鶏肉の南蛮漬け 人参しりしり カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	638	五目きしめん 人参しりしり カリフラワーのサラダ ご飯(小) 漬物	512
13 月	さわらの塩麹焼き 鶏レバーの甘辛煮 とり肉たじろじ チンゲン菜のごま和え ご飯 味噌汁 フルーツ	528	月見そば 鶏レバーの甘辛煮 とり肉たじろじ チンゲン菜のごま和え ご飯(小) フルーツ	542	28 火	豚肉の山椒焼き 白菜の煮びたし おぐらのなめ茸和え ご飯 味噌汁 漬物	528	梅おろしそば(冷) 白菜の煮びたし おぐらのなめ茸和え ご飯(小) 漬物	489
14 火	鶏肉の照り焼き 五目豆 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物	564	たぬきそば 五目豆 大根サラダ ご飯(小) 漬物	506	29 水	さわらの味噌漬け焼き がんもの煮物 いんげんのごま和え 菜めし すまし汁 フルーツ	523	たぬきそば がんもの煮物 いんげんのごま和え 菜めし(小) フルーツ	538
15 水	ゴーヤチャンプルー さつま芋の煮物 もやしの梅和え ご飯 和風スープ 漬物	560	きつねうどん さつま芋の煮物 もやしの梅和え ご飯(小) 漬物	482	30 木	シーフードカレーピラフ 春巻き おからポテトサラダ コンソメスープ フルーツ	605	ミートソーススパゲティ 春巻き おからポテトサラダ 汁物 フルーツ	655

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

2022年6月 おやつ献立表

月	火	水	木	金	土
		1 チョコチップバナナの焼菓子  76 kcal	2 抹茶ようかん  118 kcal	3 ストロベリーゼリー  57 kcal	4 はちみつマドレーヌ  121 kcal
6 <div style="background-color: #FFC0CB; padding: 5px; display: inline-block;"> おやつ 3種盛り </div>	7 フルーツのパウンドケーキ  92 kcal	8 かぼちゃようかん  103 kcal	9 オレンジゼリー  57 kcal	10 プレーンロールケーキ  142 kcal	11 おやつ作り
13 バームクーヘン  85 kcal	14 緑茶ようかん  104 kcal	15 コーヒーゼリー  43 kcal	16 苺のマドレーヌ  122 kcal	17 黒糖まんじゅう  106 kcal	18 苺のミルクプリン (ホイップクリーム)  59 kcal
20 レモンの水ようかん  115 kcal	21 チーズとはちみつのパウンドケーキ  92 kcal	22 マンゴプリン (ホイップクリーム)  60 kcal	23 もみじまんじゅう  107 kcal	24 生クリームパン (チョコ)  153 kcal	25 おやつ作り
27 レモンのパウンドケーキ  88 kcal	28 杏仁豆腐 (ストロベリーソース)  78 kcal	29 田舎まんじゅう  108 kcal	30 水ようかん  105 kcal	*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります。 *カロリーは、材料等の見直しにより変更する場合があります。	