

2023年6月献立表

昼食				昼めん食			
01 木	親子丼 ゴーヤの炒め物 切干大根のピリ辛和え 味噌汁 フルーツ	エネルギー 624 kcal		冷やし中華 ゴーヤの炒め物 切干大根のピリ辛和え ご飯(小) フルーツ	エネルギー 609 kcal		
02 金	ハンバーグ トマトソース かぼちゃの煮物 キャベツとチーズのサラダ 枝豆とコーンの混ぜご飯 コンソメスープ	エネルギー 556 kcal		五目そば かぼちゃの煮物 キャベツとチーズのサラダ 枝豆とコーンの混ぜご飯(小)	エネルギー 539 kcal		
03 土	揚げ豆腐の夏野菜添え ブロッコリーの洋風煮 ほうれん草と干しエビの和え物 ご飯 すまし汁 フルーツ	エネルギー 580 kcal		月見うどん ブロッコリーの洋風煮 ほうれん草と干しエビの和え物 ご飯(小) フルーツ	エネルギー 516 kcal		
							
05 月	鶏肉と大豆のトマト煮 じゃが芋のソテー わかめのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	エネルギー 548 kcal		カレーうどん じゃが芋のソテー わかめのサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 495 kcal		
06 火	豚かつ いんげんと卵の炒め物 ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	エネルギー 614 kcal		きつねそば いんげんと卵の炒め物 ごぼうサラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 581 kcal		
07 水	麻婆豆腐 白菜と干しエビの煮物 切干大根の中華和え ご飯 中華スープ 漬物	エネルギー 507 kcal		焼きうどん 白菜と干しエビの煮物 切干大根の中華和え 汁物 漬物	エネルギー 434 kcal		
08 木	カレイの煮付け 里芋の味噌かけ おからと柴漬けのサラダ ご飯 かきたま汁 漬物	エネルギー 589 kcal		海鮮塩焼きそば 里芋の味噌かけ おからと柴漬けのサラダ 汁物 漬物	エネルギー 606 kcal		
09 金	ハヤシライス ピーマンのじゃこ炒め もやしの中華風サラダ フルーツヨーグルト	エネルギー 625 kcal		卵とじうどん ピーマンのじゃこ炒め 大豆もやしの中華風サラダ ご飯(小) フルーツヨーグルト	エネルギー 540 kcal		
10 土	鶏肉の塩だれ炒め 根菜の煮物 冷奴 ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 551 kcal		梅おろしそば 根菜の煮物 冷奴 ご飯(小) 漬物	エネルギー 497 kcal		
							
12 月	あじの梅風味蒲焼き なすの煮びたし ほうれん草のなめ茸和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 547 kcal		とろろそば なすの煮びたし ほうれん草のなめ茸和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 516 kcal		
13 火	割り弁当	エネルギー 559 kcal		きつねうどん	エネルギー 467 kcal		
14 水	海鮮塩炒め さつま芋のレモン煮 れんこんサラダ ご飯 中華スープ 漬物	エネルギー 514 kcal		肉きしめん さつま芋のレモン煮 れんこんサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 547 kcal		
15 木	白身魚のムニエル トマトソース かぼちゃのそぼろあん チンゲン菜のナムル ご飯 コンソメスープ フルーツ	エネルギー 523 kcal		ちくわ天そば かぼちゃのそぼろあん チンゲン菜のナムル ご飯(小) フルーツ	エネルギー 554 kcal		
16 金	鶏肉の唐揚げ 冬瓜の干しエビあんかけ 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 580 kcal		ジャージャー麺 冬瓜の干しエビあんかけ 人参サラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 519 kcal		
17 土	大豆もやしのビビンバ 丼 里芋の煮っころがし 春雨サラダ 中華スープ フルーツ	エネルギー 524 kcal		五目うどん 里芋の煮っころがし 春雨サラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 505 kcal		
							
19 月	豚肉と白菜のうま煮 れんこんのソテー ブロッコリーのごま和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 541 kcal		きつねそば れんこんのソテー ブロッコリーのごま和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 499 kcal		
20 火	鶏天 キャベツのトマト煮 小松菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ	エネルギー 634 kcal		カレーきしめん キャベツのトマト煮 小松菜と干しエビの和え物 ご飯(小) フルーツ	エネルギー 538 kcal		
21 水	白身魚のバター焼き ホン酢かけ きくらげと卵の炒め物 おくらサラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	エネルギー 500 kcal		焼きそば きくらげと卵の炒め物 おくらサラダ 汁物 フルーツ	エネルギー 540 kcal		
22 木	海鮮中華炒め ミニコロッケ もやしのナムル ご飯 中華スープ 漬物	エネルギー 487 kcal		しょうゆラーメン ミニコロッケ もやしのナムル ご飯(小) 漬物	エネルギー 511 kcal		
23 金	豚肉の山椒焼き 切干大根煮 いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 557 kcal		たぬきうどん 切干大根煮 いんげんのサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 457 kcal		
24 土	鶏つくね じゃが芋の洋風煮 ごぼうサラダ ご飯 トマトと卵のスープ 漬物	エネルギー 603 kcal		卵とじそば じゃが芋の洋風煮 ごぼうサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 575 kcal		
							
26 月	さわらの漬け焼き 厚揚げのそぼろあん 白菜とチーズのサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	エネルギー 558 kcal		月見きしめん 厚揚げのそぼろあん 白菜とチーズのサラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 575 kcal		
27 火	豚肉の香味炒め さつま揚げの煮物 干しエビと刻み昆布のご飯 和風スープ	エネルギー 538 kcal		五目そば さつま揚げの煮物 干しエビと刻み昆布のご飯(小)	エネルギー 497 kcal		
28 水	鶏肉の照り焼き かぼちゃの煮物 もやしのピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 531 kcal		えび天うどん かぼちゃの煮物 もやしのピリ辛和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 480 kcal		
29 木	豆腐ハンバーグ ブロッコリーの干しエビあんかけ ポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 539 kcal		ナポリタンスパゲティ ブロッコリーの干しエビあんかけ ポテトサラダ 汁物 フルーツ	エネルギー 594 kcal		
30 金	さばの梅煮 五目春雨 海藻サラダ ご飯 のっぺい汁 漬物	エネルギー 543 kcal		鶏南蛮そば 五目春雨 海藻サラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 563 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

2023年6月 おやつ献立表

月	火	水	木 1	金 2	土 3
*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。			ブドウゼリー  54 kcal	しっとりキャラメルケーキ (ホイップクリーム)  133 kcal	バームクーヘン(チョコ)  90 kcal
5 フルーツのパウンドケーキ  87 kcal	6 杏仁豆腐 (ストロベリーソース)  99 kcal	7 田舎まんじゅう  108 kcal	8 レモンの水ようかん  115 kcal	9 オレンジゼリー  56 kcal	10 プレーンロールケーキ  143 kcal
12 紅茶プリン (ホイップクリーム)  77 kcal	13 ふんわりバターケーキ  60 kcal	14 おやつ作り		16 苺のマドレーヌ  92 kcal	17 ストロベリーゼリー  53 kcal
19 バームクーヘン  92 kcal	20 水ようかん  105 kcal	21 レモンケーキ  65 kcal	22 マンゴープリン (ホイップクリーム)  53 kcal	23 乳菓まんじゅう  103 kcal	24 抹茶のロールケーキ  149 kcal
26 緑茶ようかん  104 kcal	27 よもぎまんじゅう  109 kcal	28 桃のミルクプリン (ホイップクリーム)  54 kcal	レモンのパウンドケーキ  88 kcal	しっとりかぼちゃケーキ (ホイップクリーム)  141 kcal	