

2020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	月	タンダーチキン なすのさっぱり煮 大根サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	595	焼きうどん なすのさっぱり煮 大根サラダ 汁物 漬物	478	16	火	照り焼きハンバーグ ほうれん草と卵の炒め物 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物	621	カレーうどん ほうれん草と卵の炒め物 マカロニサラダ ご飯(小) 漬物	630
02	火	さばの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	512	梅おろしうどん かぼちゃのそぼろ煮 玉ねぎのおかか和え ご飯(小) 漬物	547	17	水	鶏肉のさっぱり煮 冬瓜のかに風味あんかけ キャベツと糸昆布のサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	556	冷し中華 冬瓜のかに風味あんかけ キャベツと糸昆布のサラダ ご飯(小) フルーツ	523
03	水	豚肉の生姜焼き風 切干大根煮 コーンサラダ ご飯 和風スープ 漬物	548	かき揚げそば 切干大根煮 コーンサラダ ご飯(小) 漬物	534	18	木	豚肉の山椒焼き 高野豆腐の煮物 大根の塩昆布和え ご飯 味噌汁 フルーツ	554	しょうゆラーメン 高野豆腐の煮物 大根の塩昆布和え ご飯(小) フルーツ	514
04	木	鶏そぼろ丼 高野豆腐の煮物 わかめときゅうりの酢の物 味噌汁 フルーツ	606	五目きしめん 高野豆腐の煮物 わかめときゅうりの酢の物 ご飯(小) フルーツ	506	19	金	さばの味噌煮 れんこんきんぴら 小松菜の塩麹和え 十穀ご飯 すまし汁 漬物	509	たぬきそば れんこんきんぴら 小松菜の塩麹和え 十穀ご飯(小) 漬物	510
05	金	魚のムニエル・トマトソースがけ キャベツの洋風煮 さつま芋のサラダ ご飯 和風スープ フルーツ	535	鶏南蛮そば キャベツの洋風煮 さつま芋のサラダ ご飯(小) フルーツ	656	20	土	鶏つくね 玉ねぎの卵とじ わかめときゅうりの酢の物 ご飯 和風スープ 漬物	569	えびうどん 玉ねぎの卵とじ わかめときゅうりの酢の物 ご飯(小) 漬物	560
06	土	おろし豆腐ハンバーグ じゃが芋のツナ煮 人参サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	547	きつねうどん じゃが芋のツナ煮 人参サラダ ご飯(小) 漬物	525	21	日				
07	日					22	月	麻婆豆腐 春巻き 人参のツナ和え ご飯 中華スープ 漬物	602	ぶっかけそうめん 春巻き 人参のツナ和え ご飯(小) 漬物	571
08	月	八宝菜 シュウマイ ほうれん草のなめ茸和え ご飯 中華風かきたま汁 漬物	510	冷やし中華 シュウマイ ほうれん草のなめ茸和え ご飯(小) 漬物	537	23	火	鶏肉の甘酢炒め ぜんまいの煮物 ブロッコリーのナムル ご飯 和風スープ フルーツ	602	月見そば ぜんまいの煮物 ブロッコリーのナムル ご飯(小) フルーツ	556
09	火	カレーライス いんげんのソテー コールスローサラダ 福神漬け フルーツ	655	えび天そば いんげんのソテー コールスローサラダ ご飯(小) フルーツ	569	24	水	メンチカツ きのこのソテー ひじきのサラダ ご飯 卵スープ 漬物	548	ミートソーススパゲティ きのこのソテー ひじきのサラダ 汁物 フルーツ	549
10	水	赤魚の煮付け 大学芋 小松菜のピーナッツ和え 梅とひじきの炊き込みご飯 味噌汁 漬物	544	たぬきそば 大学芋 小松菜のピーナッツ和え 梅とひじきの炊き込みご飯 漬物	554	25	木	あじの焼き浸し 卵の花 小松菜のごま和え ご飯 味噌汁 漬物	514	とろろきしめん 卵の花 小松菜のごま和え ご飯(小) 漬物	499
11	木	牛肉のブルコギ 角麩の煮物 スナップえんどうの辛子和え ご飯 中華スープ 漬物	622	月見うどん 角麩の煮物 スナップえんどうの辛子和え ご飯(小) 漬物	534	26	金	酢鶏 かぼちゃの煮物 冷奴 ご飯 中華スープ 漬物	642	五目そば かぼちゃの煮物 冷奴 ご飯(小) 漬物	466
12	金	チキン南蛮 きんぴらごぼう ブロッコリーのサラダ ご飯 和風スープ 漬物	687	梅おろしうどん きんぴらごぼう ブロッコリーのサラダ ご飯(小) 漬物	530	27	土	ハヤシライス ピーマンソテー 春雨サラダ フルーツ	659	ナポリタンスパゲティ ピーマンソテー 春雨サラダ 汁物 フルーツ	544
13	土	さわらの塩麹焼き 鶏レバーの甘辛煮 チンゲン菜の和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ	544	肉そば 鶏レバーの甘辛煮 チンゲン菜の和え物 ご飯(小) フルーツ	579	28	日				
14	日					29	月	魚の味噌漬け焼き がんもの煮物 白菜の塩昆布和え 菜めし すまし汁 フルーツ	528	たぬきそば がんもの煮物 白菜の塩昆布和え 菜めし(小) フルーツ	543
15	月	鶏肉と大豆のトマト煮 アスパラのソテー ポテトサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	628	きつねうどん アスパラのソテー ポテトサラダ ご飯(小) 漬物	563	30	火	ポークチャップ きのこの洋風煮 アスパラサラダ ご飯 味噌汁 漬物	655	五目うどん きのこの洋風煮 アスパラサラダ ご飯(小) 漬物	566

*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