

2021年6月献立表

		昼食(A)	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)			昼食(A)	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)
01	火	さばの漬け焼き かぼちゃの甘煮 カリフラワーのマリネ ご飯 味噌汁 漬物	523	肉そば かぼちゃの甘煮 カリフラワーのマリネ ご飯(小) 漬物	531	16	水	ゴーヤチャンプルー さつまいもの甘辛煮 もやしのサラダ ご飯 和風スープ 漬物	591	きつねうどん さつまいもの甘辛煮 もやしのサラダ ご飯(小) 漬物	546
02	水	回鍋肉 切干大根煮 おくらナムル ご飯 中華スープ 漬物	533	かき揚げうどん 切干大根煮 おくらナムル ご飯(小) 漬物	505	17	木	さばの味噌煮 きんぴらごぼう 小松菜のなめ茸和え ご飯 すまし汁 フルーツ	516	肉うどん きんぴらごぼう 小松菜のなめ茸和え ご飯(小) 漬物	524
03	木	照り焼き豆腐ハンバーグ じゃが芋のツナ煮 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物	566	焼きそば じゃが芋のツナ煮 人参サラダ 汁物 漬物	529	18	金	豚肉のカレー風味焼き ほうれん草の煮びたし マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物	591	梅おろしそば ほうれん草の煮びたし マカロニサラダ ご飯(小) 漬物	590
04	金	たらのムニエルトマトソースがけ キャベツの洋風煮 さつまいものサラダ ご飯 和風スープ フルーツ	558	冷しぶっかけそうめん キャベツの洋風煮 さつまいものサラダ ご飯(小) フルーツ	588	19	土	鶏肉と大豆のトマト煮 きのこのバター醤油炒め れんこんサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	582	しょうゆラーメン きのこのバター醤油炒め れんこんサラダ ご飯(小) 漬物	517
05	土	天津飯 春巻き わかめの生姜醤油和え 中華スープ フルーツ	559	焼きうどん 春巻き わかめの生姜醤油和え 汁物 フルーツ	493	20	日				
06	日					21	月	豚肉の生姜焼き風 里芋の白煮 大根のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	548	冷やし中華 里芋の白煮 大根のおかか和え ご飯(小) 漬物	526
07	月	八宝菜 ミニコロッケ 春雨サラダ ご飯 中華スープ 漬物	620	ナポリタンスパゲティ ミニコロッケ 春雨サラダ 汁物 フルーツ	631	22	火	たらのみぞれあんかけ 根菜の煮物 卵豆腐 枝豆とひじきの梅ご飯 すまし汁 漬物	506	鶏南蛮そば 根菜の煮物 卵豆腐 枝豆とひじきの梅ご飯(小) 漬物	588
08	火	夏野菜カレー いんげんのソテー キャベツのサラダ 福神漬 フルーツ	662	月見きしめん いんげんのソテー キャベツのサラダ ご飯(小) フルーツ	502	23	水	ハヤシライス ピーマンソテー 海藻サラダ フルーツ	642	ミートソーススパゲティ ピーマンソテー 海藻サラダ 汁物 フルーツ	493
09	水	赤魚の煮付け 里芋のごま味噌かけ 小松菜の辛子マヨ和え ご飯 すまし汁 漬物	509	鶏南蛮そば 里芋のごま味噌かけ 小松菜の辛子マヨ和え ご飯(小) 漬物	622	24	木	酢鶏 かぼちゃの煮物 もやしのナムル ご飯 中華スープ 漬物	634	たぬきそば かぼちゃの煮物 もやしのナムル ご飯(小) 漬物	499
10	木	牛肉のブルコギ 冬瓜のかに風味あんかけ スナップえんどうのサラダ ご飯 豆腐のかきたま汁 漬物	623	冷やし中華 冬瓜のかに風味あんかけ スナップえんどうのサラダ ご飯(小) 漬物	536	25	金	赤魚の味噌漬け焼き なすの煮びたし 白菜のゆかり和え ご飯 冷や汁 フルーツ	509	焼きうどん なすの煮びたし 白菜のゆかり和え 汁物 フルーツ	497
11	金	鶏の唐揚げ 梅おろしポン酢 卵の花 ブロッコリーのサラダ ご飯 和風スープ 漬物	626	どろろそば 卵の花 ブロッコリーのサラダ ご飯(小) 漬物	538	26	土	豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーのかに風味あんかけ ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	570	ちくわ天きしめん ブロッコリーのかに風味あんかけ ひじきのサラダ ご飯(小) 漬物	509
12	土	あじの蒲焼き 白菜の煮びたし 冷奴 菜めし 味噌汁 フルーツ	554	カレーうどん 白菜の煮びたし 冷奴 菜めし(小) フルーツ	585	27	日				
13	日					28	月	鶏肉となすの南蛮漬け さつまいもの炒め物 キャベツと糸昆布のサラダ ご飯 和風スープ フルーツ	664	カレーうどん さつまいもの炒め物 キャベツと糸昆布のサラダ ご飯(小) フルーツ	584
14	月	さわらの塩焼き 鶏レバーの甘辛煮 チンゲン菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	521	五目きしめん 鶏レバーの甘辛煮 チンゲン菜のお浸し ご飯(小) 漬物	515	29	火	ホークチャップ きのこの和風煮 かぼちゃサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	685	きつねうどん きのこの和風煮 かぼちゃサラダ ご飯(小) 漬物	572
15	火	鶏肉の照り焼き なすのさっぱり煮 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物	614	えひ天うどん なすのさっぱり煮 オニオンサラダ ご飯(小) 漬物	580	30	水	アジフライ 卵の花 小松菜のピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物	550	海鮮塩焼きそば 卵の花 小松菜のピーナツ和え 汁物 漬物	477

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合が有