

6月予定献立表



日・曜	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	赤飯 赤魚の西京焼き いそか和え 沢煮椀	牛乳、あずき、赤魚、西京みそ、のり、豚肉、油揚げ	もち米、米、ごま、米サラダ油	キャベツ、もやし、人参、大根、干しいたけ、長ねぎ、小松菜	571 kcal 29.3 g 16.7 g 2.6 g
4火	きなこ揚げパン ビーンズサラダ ウインナーポトフ	牛乳、きな粉、大豆、ひよこ豆、ウインナー、ベーコン	パン、米サラダ油、砂糖、じゃが芋	人参、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ、セロリ、キャベツ、かぶ	623 kcal 20.2 g 32.2 g 1.9 g
5水	のむヨーグルト ハヤシライス 元気サラダ	のむヨーグルト、豚肉、生クリーム、かつおぶし、昆布	米、麦、米サラダ油、小麦粉、バター、砂糖	玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	581 kcal 18.9 g 11.4 g 2.2 g
6木	キムたくごはん 大豆の甘辛揚げ トックスープ	牛乳、豚肉、わかめ、大豆、鶏肉	米、ごま油、砂糖、でん粉、米サラダ油、白いりごま、トック	しょうが、たくあん、白菜キムチ、長ねぎ、人参、大根、玉ねぎ、小松菜	680 kcal 26.3 g 25.7 g 2.7 g
7金	ご飯 あじフライ 切干大根のサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、あじ、豆腐、わかめ、油揚げ、みそ	米、米粉、米粉パン粉、米サラダ油、ごま油、砂糖	切干大根、きゅうり、人参、もやし、大根、玉ねぎ、長ねぎ	671 kcal 28.1 g 21.0 g 2.6 g
10月	アルファ化米山菜ごはん ししゃもの磯辺揚げ 春雨スープ	牛乳、ししゃも、青のり、豚肉、かまぼこ	米、アルファ化米、小麦粉、米サラダ油、春雨	わらび、ぜんまい、えのき、たけのこ、ふき、人参、もやし、長ねぎ、チンゲン菜	567 kcal 24.8 g 15.4 g 2.2 g
11火	みそラーメン じゃがいももち 中華風サラダ	牛乳、豚肉、みそ	中華めん、ごま油、ごま、じゃが芋、でん粉、マーガリン、米サラダ油、砂糖	長ねぎ、もやし、たけのこ、とうもろこし、人参、にら、しょうが、にんにく、大根、きゅうり、キャベツ	584 kcal 21.8 g 23.9 g 3.5 g
12水	ご飯 さばの竜田揚げ 大根サラダ じゃがいものみそ汁	牛乳、さば、油揚げ、わかめ、みそ	米、でん粉、米サラダ油、砂糖、ごま油、じゃが芋	しょうが、きゅうり、大根、人参、玉ねぎ、長ねぎ	678 kcal 26.2 g 25.4 g 2.9 g
13木	ご飯 焼き豆腐の野菜煮 竹輪のツナマヨ焼き おかか和え	牛乳、豚肉、豆腐、焼き竹輪、ツナ、かつおぶし	米、米サラダ油、砂糖、でん粉、ごま油、ノンエッグマヨネーズ	人参、玉ねぎ、長ねぎ、さやいんげん、小松菜、キャベツ、もやし	649 kcal 27.1 g 25.1 g 2.0 g
14金	ビビンバ わかめスープ 果物（河内晩柑）	牛乳、豚肉、わかめ、油揚げ、かまぼこ	米、麦、ごま油、砂糖、春雨	たけのこ、小松菜、もやし、人参、しょうが、干しいたけ、玉ねぎ、長ねぎ、河内晩柑	542 kcal 23.0 g 18.4 g 2.3 g

日・曜	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
17月	キャベツのチャーハン いかのねぎ塩焼き 五目野菜スープ	牛乳、豚肉、いか、豆腐	米、米サラダ油、砂糖、ごま油	しょうが、にんにく、干しいたけ、長ねぎ、キャベツ、とうもろこし、しめじ、えのきたけ、人参、もやし、チンゲン菜	546 kcal 28.5 g 17.5 g 2.9 g
18火	ご飯 塩肉じゃが ごま和え 果物（小玉スイカ）	牛乳、豚肉、凍り豆腐	米、米サラダ油、こんにやく、じゃが芋、砂糖、ごま	人参、玉ねぎ、こんにやく、もやし、小松菜、すいか	604 kcal 22.2 g 11.9 g 1.2 g
19水	ポークカレーライス コールスローサラダ あじさいゼリー	牛乳、豚肉、いんげんまめ、乳酸菌飲料、寒天	米、麦、米サラダ油、米粉、じゃが芋、米サラダ油、砂糖	にんにく、しょうが、りんご、セロリ、玉ねぎ、人参、トマト、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、ぶどうジュース、アセロラジュース	619 kcal 19.8 g 13.2 g 2.5 g
20木	コッペパン ツナコーン キャベツとウインナーのソテー キャロットポタージュ	牛乳、ツナ、ウインナー、ベーコン、いんげんまめ、豆乳、生クリーム	パン、米サラダ油、ノンエッグマヨネーズ、米	玉ねぎ、とうもろこし、キャベツ、人参、セロリ	669 kcal 26.0 g 30.7 g 3.2 g
21金	たこめし 五目卵焼き 吉野汁	牛乳、たこ、鶏肉、豆腐、ひじき、たまご	米、こんにやく、米サラダ油、砂糖、でん粉	人参、しょうが、グリーンピース、小松菜、大根、長ねぎ	543 kcal 28.1 g 17.1 g 2.7 g
24月	ご飯 生揚げのキムチ煮込み きゅうりと大根のサラダ 果物（パレンシアオレンジ）	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ	米、米サラダ油、でん粉、砂糖、ごま油	玉ねぎ、白菜キムチ、人参、長ねぎ、にら、きゅうり、大根、パレンシアオレンジ	594 kcal 21.1 g 18.2 g 1.5 g
25火	ツナそぼろ丼 じゃがいもの炒め物 豚汁	牛乳、ツナ、凍り豆腐、豚肉、みそ	米、麦、砂糖、じゃが芋、しらたき、米サラダ油、こんにやく	人参、しょうが、玉ねぎ、ごぼう、大根、小松菜、長ねぎ	607 kcal 27.1 g 17.0 g 2.6 g
26水	和風スパゲッティ ごぼうサラダ サイダーポンチ	牛乳、豚肉、いか	オリーブ油、スパゲッティ、砂糖、ごま、ノンエッグマヨネーズ	にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、えのきたけ、マッシュルーム、ズッキーニ、さやいんげん、ごぼう、きゅうり、みかん（缶）、パイナップル（缶）、ラ・フランス（缶）	605 kcal 25.8 g 15.6 g 1.7 g
27木	枝豆と塩昆布のごはん 豆腐のそぼろあんかけ 野菜のポン酢あえ 具だくさんみそ汁	牛乳、塩昆布、豆腐、鶏肉、わかめ、油揚げ、みそ	米、米サラダ油、砂糖、でん粉、じゃが芋	枝豆、しょうが、玉ねぎ、グリーンピース、きゅうり、もやし、人参、レモン、小松菜、大根、なす、長ねぎ	567 kcal 25.1 g 16.0 g 3.0 g
28金	カレーピラフ カラフルサラダ ビーフンスープ	牛乳、鶏肉、いか	米、米サラダ油、砂糖、ごま油、ビーフン、でん粉	人参、玉ねぎ、青ピーマン、マッシュルーム、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、赤パプリカ、とうもろこし、もやし、小松菜、干しいたけ、長ねぎ	568 kcal 19.1 g 14.9 g 2.8 g

※天候等の都合により、食材や献立内容が変更することがあります。

