



6月 6日(月) 779kcal		6月 7日(火) 755kcal		6月 8日(水) 776kcal		6月 9日(木) 765kcal		6月 10日(金) 778kcal	
<b>ごはん</b> ①牛丼風煮 ②おかかポテト ③青菜のなめたけ和え ④煮卵 <b>汁 みそ汁</b>		<b>ごはん</b> ①さわらの西京焼き ②キャベツとパプリカのおかか和え ③高野豆腐の卵とじ ④ごま昆布 <b>汁 すまし汁</b>		<b>ごはん</b> ①チキンソテー 焼き鶏風 ②白菜のお浸し ③ジャーマンポテト ④人参のツナごま和え <b>汁 野菜スープ</b>		<b>ごはん</b> ①豆腐チャンフルー ②フロッコリーのバター醤油 ③もやしのポン酢和え ④粉ふきいも <b>汁 みそ汁</b>		<b>ごはん</b> ①千ジャオロースー ②ツナサラダ包み揚げ ③フロッコリーのピーナッツ和え ④花咲いかしゅうまい <b>汁 もやしのスープ</b>	
6月 13日(月) 807kcal		6月 14日(火) 811kcal		6月 15日(水) 785kcal		6月 16日(木) 761kcal		6月 17日(金) 810kcal	
<b>ごはん</b> ①牛肉とれんこんの炒め煮 ②スパニッシュオムレツ ③白菜の和風サラダ ④一口ハッシュドポテト <b>汁 コロコロ野菜スープ</b>		<b>ごはん</b> ①鶏肉のトマトソース煮 ②ポテトのバター焼き ③キャベツとほうれん草のツナ和え ④ホタテ風味フライ <b>汁 白菜とベーコンのスープ</b>		<b>ごはん</b> ①肉じゃが ②小松菜のおかか和え ③フロッコリーのじゃこバター ④キャベツ細の一口コロッケ <b>汁 かき玉汁</b>		<b>ごはん</b> ①鮭の塩焼き ②キャベツのピーナッツ和え ③パプリカのソテー ④大学芋 <b>汁 みそ汁</b>		<b>ごはん</b> ①照り焼き豆腐ハンバーグ ②ピーマンと卵のソテー ③カレー粉ふきいも ④マカロニチーズフライ <b>汁 具だくさんみそ汁</b>	
6月 20日(月)		6月 21日(火) 801kcal		6月 22日(水) 776kcal		6月 23日(木) 820kcal		6月 24日(金) 827kcal	
(代休)		<b>ごはん</b> ①カツとし煮 ②揚げちくわのマヨネーズがらめ ③青菜のじゃこ和え ④かぼちゃの煮物 <b>汁 和風野菜スープ</b>		<b>ごはん</b> ①八宝菜 ②蒸しぎょうざ ③野菜のナムル ④コーンしゅうまい <b>汁 中華風コーンスープ</b>		<b>ビーフカレー</b> (ごはん)  <b>冷菜 野菜サラダ</b>  <b>デザート ヨーグルト</b>		<b>ごはん</b> ①厚揚げのそぼろ煮 ②小松菜とツナのマヨポン和え ③カニクリームコロッケ ④れんこんソテー <b>汁 きのこのみそ汁</b>	
6月 27日(月) 798kcal		6月 28日(火) 821kcal		6月 29日(水) 788kcal		6月 30日(木) 783kcal			
<b>ごはん</b> ①酢豚 ②春巻き ③フロッコリーのなめたけ和え ④もやしのナムル <b>汁 中華風香味スープ</b>		<b>ごはん</b> ①さわらの葱味噌マヨネーズ焼き ②厚焼き卵 ③ピーマンのカラフルソテー ④しそひじき <b>汁 豚汁</b>		<b>ごはん</b> ①オムレツ ハヤシソース ②キャベツの和え物 ③ハヤシソース ④照り焼きミートボール <b>汁 コンソメスープ</b>		<b>ごはん</b> のいたまふいかけ ①鶏肉とこんにゃくの味噌煮 ②二色浸し ③里芋の煮っころがし ④完熟トマト一口コロッケ <b>汁 すまし汁</b>			

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。