



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			
ごはん 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 汁 みそ汁		ごはん 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 汁 すまし汁		ごはん 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 汁 野菜スープ		ごはん ①ハンバーグきのこソース ②フライドポテト ③青菜とコーンのソテー ④人参グラッセ 汁 コーンポタージュ		ごはん ①麻婆豆腐 ②もやしの中華風和え物 ③里芋の揚げ出し ④じゃこピーマン 汁 中華風スープ			
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			
ごはん 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 汁 コロコロ野菜スープ		ごはん 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 汁 白菜とベーコンのスープ		ごはん ①肉じゃが ②小松菜のおかか和え ③ブ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 汁 かき玉汁		ごはん 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 汁 みそ汁		ごはん 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 汁 具だくさんみそ汁			
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)		ごはん 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 汁 和風野菜スープ		ごはん ①八宝菜 ②蒸しぎょうざ ③野菜のナムル ④コーンしょうまい 汁 中華風コーンスープ		ビーフカレー (ごはん) 冷菜 野菜サラダ デザート ヨーグルト		ごはん ①厚揚げのとぼろ煮 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 汁 きのこのみそ汁			
6月 27日(月) 798kcal		6月 28日(火) 821kcal		6月 29日(水) 788kcal		6月 30日(木) 783kcal					
ごはん ①酢豚 ②春巻き ③ブロッコリーのなめたけ和え ④もやしのナムル 汁 中華風香味スープ		ごはん 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 汁 豚汁		ごはん 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 汁 コンソメスープ		ごはん 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 汁 すまし汁					

※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。