

6月 1日(月) 807kcal	6月 2日(火) 814kcal	6月 3日(水) 842kcal	6月 4日(木) 842kcal	6月 5日(金) 817kcal
ごはん ①鯖の塩焼き ②もやしのゆかり和え ③高野豆腐の五目煮 ④コロッケ 汁 みそ汁(しめじ・長ネギ)	ごはん ①茄子の旨味噌炒め ②春雨のごま和え ③いんげんの卵とし ④桃まん 汁 中華風コーンポタージュスープ	ごはん ①豆腐のすき焼き風あんかけ ②ピーマンとツナのソテー ③キャベツの塩昆布和え ④大学芋 汁 みそ汁(小松菜・南瓜)	ごはん ①さわらのカレームニエル ②白菜のおかか和え ③ジャンボしゅうまい ④れんこんソテー 汁 もやしのスープ	ごはん ①鶏ごぼう ②切り干し大根の煮物 ③ハムカツ ④きのこソテー 汁 すまし汁(はんぺん・みつば)
6月 8日(月) 867kcal	6月 9日(火) 838kcal	6月 10日(水) 845kcal	6月 11日(木) 844kcal	6月 12日(金) 827kcal
ごはん ①豆腐の中華煮 ②春巻き ③梅じゃこ大根 ④じゃがいものマヨソテー 汁 香味スープ	ごはん ①鶏肉のコンソメパン粉焼き ②いかの天ぷら ③青梗菜のひじきマヨ和え ④人参しりしり 汁 すまし汁(かにかま・えのき)	ごはん ①豚肉の生姜焼き ②小松菜のおかか和え ③エビカツ ④じゃこ大豆 汁 もやしのスープ	ハヤシライス (ごはん) 冷菜 ポパイサラダ デザート 牛乳プリン	ごはん ①オムレツ クリームソース ②豆苗の和えもの ③ペペロンチーノ ④人参の塩昆布和え 汁 ポトフ風スープ
6月 15日(月) 819kcal	6月 16日(火) 816kcal	6月 17日(水) 809kcal	6月 18日(木) 823kcal	6月 19日(金) 860kcal
ごはん ①肉野菜炒め ②ごまひじき和え ③里芋の煮っ転がし ④梅おかかこんにゃく 汁 みそ汁(大根・わかめ)	ごはん ①焼き鶏風 ②切り干し大根の炒め煮 ③キャベツとほうれん草のツナ和え ④さつまいもごまがらめ 汁 和風野菜スープ	ごはん ①豚肉とじゃがいものみそ煮 ②更紗和え ③青梗菜とえびの炒め物 ④金時豆 汁 すまし汁(ちくわ・みつば)	ごはん ①鯖のムニエル ②ミニカレーコロッケ ③ほうれん草と卵のソテー ④人参とコーンのグラッセ 汁 きのこのスープ	ごはん ①豚肉のスタミナ炒め ②アジフライ ③小松菜としらたきの和えもの ④お浸し 汁 すまし汁(麩・わかめ)
6月 22日(月) 837kcal	6月 23日(火) 853kcal	6月 24日(水) 855kcal	6月 25日(木) 780kcal	6月 26日(金) 861kcal
ごはん ①鯖の煮付け ②白菜の塩昆布和え ③揚げ出し豆腐 ④人参きんぴら 汁 みそ汁(里芋・玉ねぎ)	キーマカレー (ごはん) 冷菜 キャベツサラダ デザート プリン	ごはん ①照り焼きハンバーグ ②ほうれん草のピーナッツ和え ③マカロニチーズ焼き ④ビストロポテトポムピン 汁 野菜スープ	ごはん ①豚肉とれんこんの梅生姜炒め ②オクラとコーンの煮浸し ③餃子 ④パプリカの塩昆布和え 汁 すまし汁(はんぺん・小松菜)	ごはん ①チキンソテー ②厚焼き玉子 ③小松菜のごま和え ④さつまいもの甘煮 汁 白菜とベーコンのスープ
6月 29日(月) 799kcal	6月 30日(火) 816kcal	 		
ごはん ①鶏の唐揚げ ②かぼちゃの煮物 ③いんげんとじゃがいもの炒め物 ④五目豆 汁 豆腐のスープ	ごはん ①鯖の照り焼き ②竹輪のゆかり揚げ ③かぼちゃ豆腐のあんかけ ④青菜のごま和え 汁 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)			

※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。