

	6月 1日(火) 866kcal	6月 2日(水) 864kcal	6月 3日(木) 815kcal	6月 4日(金) 809kcal
	ごはん ①茄子の味噌炒め ②チンゲンサイと大豆のごま和え ③コロッケ ④大学芋 汁 中華風コーンスープ	ごはん ①鯖の塩焼き ②鶏の唐揚げ ③キャベツとウィンナーのカレーソテー ④もやしのゆかり和え 汁 みそ汁(しめじ・長ねぎ)	ごはん ①豚肉と青じそのバターポン炒め ②かにクリームコロッケ ③白菜のおかか和え ④いかしゅうまい 汁 たけのこスープ	ごはん ①鶏ごぼう ②切り干し大根の和え物 ③ハムカツ ④きのこのソテー 汁 すまし汁(はんぺん・みつば)
6月 7日(月) 841kcal	6月 8日(火) 866kcal	6月 9日(水) 888kcal	6月 10日(木) 936kcal	6月 11日(金) 811kcal
ごはん ①豆腐の中華風煮 ②梅じゃこ大根 ③三角春巻き ④じゃがいものマヨソテー 汁 香味スープ	ごはん ①鶏の味噌焼き ②いかの天ぷら ③青梗菜のひじきマヨ和え ④パプリカのツナカレー炒め 汁 すまし汁(ほうれん草・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えびカツ ④じゃこ大豆 汁 もやしのスープ	ポークハヤシライス(ごはん) 冷菜 野菜サラダ デザート あじさいゼリー	ごはん ①鮭のムニエル ②ミニカレーコロッケ ③ほうれん草と卵のソテー ④人参のグラッセ 汁 ごぼうのコンソメスープ
6月 14日(月) 728kcal	6月 15日(火) 822kcal	6月 16日(水) 766kcal	6月 17日(木) 887kcal	6月 18日(金) 851kcal
ごはん ①豚肉のオイスター炒め ②えびよせフライ ③ごまひじき和え ④かぼちゃのマヨ焼き 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さつまいものごまがらめ 汁 和風野菜スープ	ごはん ①さわらの西京焼き ②更紗和え ③ひじきのかき揚げ ④カリカリチーズれんこん 汁 すまし汁(ちくわ・みつば)	ごはん ①オムレツ クリームソース ②豆苗の和え物 ③スパゲティナポリタン ③人参の塩昆布和え 汁 ポトフ風スープ	ごはん ①豚肉のスタミナ炒め ②アジフライ ③小松菜の和え物 ④大根のお浸し 汁 みそ汁(なめこ・長ねぎ)
6月 21日(月)	6月 22日(火) 844kcal	6月 23日(水) 883kcal	6月 24日(木) 807kcal	6月 25日(金) 840kcal
(代休)	キーマカレー(ごはん) 冷菜 サラダ デザート プリン	ごはん 味付けのり 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ポムピン 汁 野菜スープ	ごはん ①豚肉と白菜のごまみそ炒め ②小松菜のかに和え ③ギョウザ ④じゃこピーマン 汁 すまし汁(麩・えのき)	ごはん ①チキンソテー ②だしまきたまご ③小松菜のごま和え ④さつまいもの甘煮 汁 豆腐のスープ
6月 28日(月) 808kcal	6月 29日(火) 867kcal	6月 30日(水) 846kcal	 	
ごはん ①鯖の照り焼き ②ちくわのゆかり揚げ 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)	ごはん ①鶏肉のトマトソース煮 ②小松菜とベーコンの炒め物 ③メンチカツ ④カレーマヨれんこん 汁 アスパラガスのスープ	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キャベツのおかか和え ④ホタテ風味フライ 汁 みそ汁(小松菜・南瓜)		

※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。

