

令和 2年 6月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
日	1	2	3	4	5	6	7
朝	米飯 味噌汁(里芋) 炒り豆腐(卵、いんげん) さけふりかけ	米飯 味噌汁(チンゲンサイ) おかか納豆 味付けのり	米飯 味噌汁(小松菜、あげ) チンゲンサイとベーコンの炒め物 たまごふりかけ	米飯 味噌汁(白菜) 高野豆腐の含め煮 かつおふりかけ	米飯 ほうれんそうの味噌汁(にんじん) 卵焼き(大根おろし) たらこふりかけ	米飯 味噌汁(南瓜、玉葱) 大根とベーコンの炒め煮(にんじん) 味付けのり・牛乳	クリームパン 肉団子スープ(小松菜) ブロッコリーの卵とじ 野菜ジュース
昼	ビビンバ(牛肉、大豆もやし) ツナとごぼうサラダ きのこスープ 杏仁豆腐(みかん、キウイ)	米飯 魚の煮付け(鯖) 茄子とひき肉の香味炒め(玉葱) もずく汁(三つ葉)	ロールパン(マーガリン) ポークピカタ(トマト) ドレッシングサラダ(水菜) キャベツのスープ(たまねぎ)	しらす菜飯おにぎり 太平燕(熊本郷土料理) 大根とわかめのサラダ バナナ	米飯 魚の塩焼き(アジ) ごまサラダ(ブロッコリー) 赤だし(小松菜)	ゆかりおにぎり 冷やしぶっかけ肉うどん(牛、わかめ) 蓮根サラダ(ツナ) カルピスゼリー	米飯 魚の中華あんかけ(さわら) 華風炒め(魚肉ソーセージ) 中華スープ(大根パプリカ)
おやつ	丸ぼうろ 牛乳	さつま芋のケーキ 牛乳	たい焼き 牛乳	アンバのおやつ 牛乳	アイスクリーム	サッポロホホト ヤクルト	わらひもち(抹茶きなこ) 牛乳
夕	麦御飯 鱈のマスタードフライ風 ひじき煮(さつまあげ) 清汁(ちくわ、人参) 1961Kcal	麦御飯 回鍋肉(豚肉、キャベツ) 中華和え(パプリカ、小松菜) 中華スープ(木耳、大根) 2070Kcal	麦御飯 魚のカレー粉やき(鮭) 菜種和え(ほうれんそう、たまご) 清汁(たけのこ、花麩) 1903Kcal	麦御飯 豚肉のトマトソースかけ マカロニサラダ(胡瓜にんじん) オニオンスープ(ベーコン) 2090Kcal	麦御飯 鶏肉のピリ辛焼き(さつまいも) もやしと桜えびの炒め物 なめこスープ(絹豆腐) 1940Kcal	麦御飯 魚の味噌煮(さば) レバーとチンゲンサイの香味炒め 清汁(はんぺん) 2225Kcal	麦御飯 鶏肉と大豆の煮物 お好み焼き 味噌汁(かぼちゃ、あげ) 2046Kcal
日	8	9	10	11	12	13	14
朝	米飯 味噌汁(小松菜、あげ) じゃがいものそぼろ煮 たまごふりかけ	米飯 味噌汁(チンゲンサイ) めかぶ納豆 味付けのり	米飯 味噌汁(白菜) 金平ごぼう(椎茸) さけふりかけ	米飯 味噌汁(大根、あげ) 卵焼き(ブロッコリー) かつおふりかけ	食パン(いちごジャム) コーンポタージュ ハムソテー(キャベツ玉葱) 牛乳	米飯 味噌汁(木綿豆腐、わかめ) 大根の炒め煮(あげ) うめふりかけ	ロールパン(りんごジャム) キャベツのスープ(ベーコン) 肉団子の甘酢あん(人参) 牛乳
昼	ハヤシライス 大根サラダ(大豆、きゅうり) わかめスープ(玉葱) りんご	米飯 豚肉と茄子のスタミナ炒め ブロッコリーサラダ(コーン) オニオンスープ(ベーコン)	ロールパン(マーガリン) ポトフ(鶏じゃがキャベツ) コールスローサラダ(キャベツ人参) あじさいゼリー	わかめおにぎり 冷やしそめん(たまご、ハム) 豚肉と里芋の梅風煮 フルーツポンチ(バナナ、キウイ)	米飯 豚キムチ ピーナッツ和え(ほうれんそう) カリフラワースープ(玉葱)	菜飯おにぎり ちゃんぽん(豚、エビ、イカ) 小籠包 オレンジ	米飯 白身魚フライ(メルルーサ) ゆかり和え(大根、胡瓜) 野菜スープ(ごぼう玉葱)
おやつ	ぼたぼた焼き 牛乳	マリー 牛乳	源氏パイ 牛乳	アンバのおやつ 牛乳	アイスクリーム	まがりせんべい 牛乳	ムーンライトクッキー ヤクルト
夕	麦御飯 肉野菜炒め(豚キャベツ) 豆腐の梅あんかけ 清汁(小松菜、えのき) 1945Kcal	麦御飯 魚の山椒焼き(アジ) 高野豆腐煮(枝豆) 大根スープ(ニラ人参) 1902Kcal	麦御飯 鮭の幽庵焼き レバーのオイスター煮(大根) 豆腐のスープ 1940Kcal	麦御飯 魚のきのこあんかけ(ホキ) 炒り豆腐(卵、いんげん) 玉葱のスープ(人参、絹さや) 2025Kcal	麦御飯 魚の南蛮漬(赤魚) 小松菜とひき肉のピリ辛味噌炒め たまごスープ 1905Kcal	麦御飯 チキンピカタ 野菜サラダ(水菜キャベツ) ほうれんそうのスープ(えのき) 2037Kcal	麦御飯 牛肉の味噌煮込み(大根こんにゃく) レーズンサラダ(レタス) セロリのスープ(ウインナー) 1948Kcal
日	15	16	17	18	19	20	21
朝	米飯 味噌汁(里芋) 厚揚げのおかか和え(小松菜) たまごふりかけ	米飯 味噌汁(小松菜、あげ) ミートボールのコンソメ煮(玉葱) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(さつま芋) おくら納豆 味付けのり	米飯 味噌汁(大根、わかめ) 卵とじ(高野豆腐) うめふりかけ	米飯 味噌汁(ごぼう、大根) がんもの含め煮 味付けのり	米飯 味噌汁(白菜) 小松菜の煮びたし(さつまあげ) 味付けのり	メロンパン コンソメスープ(キャベツ絹さや) じゃがいものケチャップ煮 牛乳
昼	ひき肉入りカレーピラフ カリフラワーと大豆のサラダ 野菜スープ(チンゲンサイ玉葱) 梅ゼリー	米飯 鯖のネギだれのせ 蓮根の挽肉あん 清汁(はんぺん、みつば)	くるみパン(マーガリン) 魚のムニエルマトソース(ソイ) ブロッコリーサラダ(コーン) キャベツスープ(玉葱、人参)	スパゲティナポリタン 水菜サラダ(きゅうり、トマト) コンソメスープ(カリフラワー、コーン) りんご	米飯 魚の生姜焼き(さば) 蓮根とベーコンのサラダ(レタス玉葱) 白菜スープ(玉葱ウインナー)	カリカリ梅わかめおにぎり 冷やし中華(ハム、トマ、ト卵) 夏野菜といかのカラフルソテー ヨーグルト(いちご味)	米飯 魚のゆず味噌焼き(赤魚) 雷豆腐(豚、卵) 清汁(大根、人参)
おやつ	たいやき 牛乳	まるドーナツ 牛乳	サラダせんべい 牛乳	アンバのおやつ 牛乳	アイスクリーム	丸ぼうろ 牛乳	ビスコ ヤクルト
夕	麦御飯 魚の塩焼き(鯖) レバーの甘辛煮(こんにゃく) 白菜スープ(人参) 2003Kcal	麦御飯 豚肉の韓国風照り焼き トマト入りニラ玉 中華スープ(大根ベーコン) 2140Kcal	麦御飯 鶏肉のソフト揚げ 三色和え(もやし、胡瓜、パプリカ) ほうれんそうのスープ(人参) 1967Kcal	麦御飯 豚肉のシャリアピンスターキ ツナとごぼうのサラダ(大豆) コンソメスープ(玉葱チンゲンサイ) ケーキ・ジュース 2226Kcal	麦御飯 鶏肉のかずりかつお焼き 里芋の柚子風煮(さつまあげ) 清汁(大根スナップえんどう) 1935Kcal	麦御飯 甘辛チキン 含め煮(高野豆腐、人参) 豆乳スープ(まいたけ) 2119Kcal	麦御飯 豚肉の葱塩焼き カリフラワーと大豆のサラダ 味噌汁(里芋、あげ) 2050Kcal
日	22	23	24	25	26	27	28
朝	米飯 味噌汁(ほうれんそう) 金平ごぼう(椎茸、人参) 味付けのり	米飯 味噌汁(チンゲンサイ、あげ) おかかあえ(厚揚げ、小松菜) たまごふりかけ	米飯 味噌汁(木綿豆腐、わかめ) やまいも納豆 味付けのり	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 高野豆腐の卵とじ うめふりかけ	お楽しみ弁当 ロールパン(マーガリン) パンプキンスープ レーズンサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(さつま芋) ししやも(ブロッコリー) たまごふりかけ	食パン(マーガリン) 野菜スープ(チンゲンサイ) じゃがいものソテー(ウインナー) 牛乳
昼	親子丼 野菜サラダ(ミックスビーンズ) 清汁(たけのこ、人参) バナナ	米飯 魚の南部焼き(ソイ) 大豆五目煮(ごぼう、こんにゃく) 野菜スープ(アスパラ、玉葱)	エッグチーズバーガー風 フレンチサラダ(ハム、胡瓜) コンソメスープ(じゃがいも) オレンジ	菜飯おにぎり 鶏肉のみぞれそば 豚バラとごぼうの甘辛煮 アップルゼリー	未定	ゆかりおにぎり きつねうどん あんかけシュウマイ フルーチェ(ピーチ)	米飯 八宝菜(豚、かまぼこ、白菜) 春雨サラダ(きゅうり、パプリカ) 小松菜のスープ(大根)
おやつ	ワッフル 牛乳	抹茶のケーキ 牛乳	おととと 牛乳	アンバのおやつ 牛乳	アイスクリーム	マリー 牛乳	ワッフル ヤクルト
夕	麦御飯 魚のカレーソテー(鮭) 豚しゃぶサラダ(レタス) もやしスープ(ウインナー) 2058Kcal	麦御飯 牛肉と大根の煮込み 海藻サラダ(水菜) かきたま汁 1962Kcal	麦御飯 魚の照り焼き(鯖) レバーのケチャップがらめ(玉葱ピーマン) 小松菜のスープ(コーン) 2039Kcal	麦御飯 油淋鶏風 ほうれんそうの中華和え(もやし) きのこ白菜のスープ 2130Kcal	麦御飯 魚のパン粉焼き(鮭) 肉団子のコンソメ煮(玉葱、人参) えびと小松菜のスープ	麦御飯 鶏肉の蒲焼 湯豆腐(生姜、ねぎ) 清汁(ほうれんそう、かまぼこ) 2034Kcal	麦御飯 魚のおろし煮(赤魚) 雷豆腐(豚、ねぎ) 味噌汁(かぼちゃ) 1941Kcal
日	29	30					
朝	米飯 味噌汁(里芋、しめじ) ほうれんそうとベーコンの炒め物 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(木綿豆腐) 卵とじ(たまねぎベーコン) うめふりかけ					
昼	キムチチャーハン ドレッシングサラダ(カリフラワー) 小松菜のスープ(えのき) ぶどうゼリー	米飯 バーベキューチキン 野菜サラダ(水菜、キャベツ) 白菜スープ(ウインナー)					
おやつ	黒棒 牛乳	サラダせんべい 牛乳					
夕	麦御飯 魚のピリ辛焼き(さば) 大豆の旨煮(じゃが、椎茸) 野菜スープ(大根キャベツ) 2004Kcal	麦御飯 魚のからあげ(ソイ) おくらのゆずポン酢あえ 清汁(かまぼこ、たけのこ) 1978Kcal					