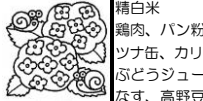




2023年6月の予定献立表



日	献立名	使用材料	栄養量	
1 木	ご飯	精白米	熱量	411 kcal
	ポテト春巻き	春巻きの皮、じゃがいも、ウィンナー、プロセスチーズ	蛋白	13.2 g
	野菜炒め	豚肉、チンゲン菜、にんじん、赤ピーマン	脂質	14.4 g
	洋梨缶 味噌汁(わかめ)	洋なし缶 わかめ、長葱	塩分	1.5 g
2 金	ご飯	精白米	熱量	383 kcal
	鶏肉のパン粉焼き	鶏肉、パン粉、粉チーズ、パセリ	蛋白	19.5 g
	ツナとカリフラワーのサラダ	ツナ缶、カリフラワー、いんげん、フレンチドレッシング	脂質	10.1 g
	バナナ 味噌汁(茄子)	バナナ なす、高野豆腐	塩分	1.4 g
5 月	ご飯	精白米	熱量	394 kcal
	鶏肉のカレーマヨ焼き	鶏肉、カレー粉、マヨネーズ	蛋白	15.5 g
	ほうれん草のなめだけ和え	ほうれん草、にんじん、なめ茸	脂質	11.8 g
	白桃缶 味噌汁(さつまいも)	白桃缶 さつまいも、絹さや	塩分	1.5 g
6 火	ご飯	精白米	熱量	416 kcal
	テリヤキハンバーグ	豚挽肉、玉ねぎ、鶏卵、パン粉、牛乳、スキムミルク	蛋白	16.8 g
	野菜グラッセ	ブロッコリー、人参、コーン、グリーンピース、マーガリン	脂質	12.0 g
	パイナップル コンソメスープ(キャベツ)	パイナップル きゃべつ、いんげん	塩分	1.3 g
7 水	ご飯	精白米、押し麦	熱量	383 kcal
	白身魚の甘辛揚げ	バス、白ごま	蛋白	13.7 g
	大根の納豆和え	ひきわり納豆、大根、にんじん	脂質	11.0 g
	オレンジ 味噌汁(チンゲン菜)	オレンジ チンゲン菜、もやし	塩分	1.4 g
8 木	ご飯	精白米	熱量	390 kcal
	肉豆腐	木綿豆腐、豚肉、玉ねぎ、にんじん、絹さや	蛋白	17.6 g
	里芋のごまみそ和え	さといも、白すりごま	脂質	9.2 g
	フルーツカクテル缶 すまし汁(お麩)	フルーツカクテル缶 小町麩、こまつな	塩分	1.2 g
9 金	食パン・ジャム	食パン、ジャム	熱量	410 kcal
	肉団子のケチャップ炒め	鶏団子、玉ねぎ、なす、ピーマン、黄パプリカ、ケチャップ	蛋白	16.0 g
	キャベツサラダ	きゃべつ、玉ねぎ、コーン、フレンチドレッシング	脂質	14.5 g
	みかん缶 牛乳	みかん缶 牛乳	塩分	1.5 g
12 月	ご飯	精白米	熱量	382 kcal
	鯖のみりん焼き	さわら、ごま油	蛋白	15.5 g
	ほうれん草の和風マヨ和え	ほうれん草、しめじ、にんじん、マヨネーズ、白すりごま	脂質	13.6 g
	黄桃缶 味噌汁(切干大根)	黄桃缶 切干大根、万能ねぎ、油揚げ	塩分	1.1 g
13 火	カレーライス	精白米、豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク	熱量	435 kcal
	コールスローサラダ	きゃべつ、きゅうり、コーン、ハム	蛋白	14.0 g
	りんご缶	りんご缶	脂質	13.9 g
	コンソメスープ(ブロッコリー)	ブロッコリー、にんじん	塩分	2.0 g
14 水	タンメン	中華めん、豚挽肉、きゃべつ、もやし、にら、玉ねぎ、にんじん、ごま油	熱量	377 kcal
	しらす和え	こまつな、えのきだけ、しらす	蛋白	18.1 g
	ブルーチェ	ブルーチェ、牛乳	脂質	11.3 g
			塩分	1.6 g
15 木	ご飯	精白米	熱量	411 kcal
	ポテト春巻き	春巻きの皮、じゃがいも、ウィンナー、プロセスチーズ	蛋白	13.2 g
	野菜炒め	豚肉、チンゲン菜、にんじん、赤ピーマン	脂質	14.4 g
	洋梨缶 味噌汁(わかめ)	洋なし缶 わかめ、長葱	塩分	1.5 g
16 金	ご飯	精白米	熱量	386 kcal
	鶏肉のパン粉焼き	鶏肉、パン粉、粉チーズ、パセリ	蛋白	19.2 g
	ツナとカリフラワーのサラダ	ツナ缶、カリフラワー、いんげん、フレンチドレッシング	脂質	10.0 g
	あじさい寒天 味噌汁(茄子)	ぶどうジュース、りんごジュース、粉寒天 なす、高野豆腐	塩分	1.4 g



日	献立名	材料名	栄養量	
19 月	ふりかけご飯	精白米、ふりかけ	熱量	407 kcal
	鶏肉のカレーマヨ焼き	鶏肉、カレー粉、マヨネーズ	蛋白	16.2 g
	ほうれん草のなめだけ和え	ほうれん草、にんじん、なめ茸	脂質	12.4 g
	白桃缶 味噌汁(さつまいも)	白桃缶 さつまいも、絹さや	塩分	1.8 g
20 火	ご飯	精白米	熱量	416 kcal
	テリヤキハンバーグ	豚挽肉、玉ねぎ、鶏卵、パン粉、牛乳、スキムミルク	蛋白	16.8 g
	野菜グラッセ	ブロッコリー、人参、コーン、グリーンピース、マーガリン	脂質	12.0 g
	パイナップル コンソメスープ(キャベツ)	パイナップル きゃべつ、いんげん	塩分	1.3 g
21 水	ご飯	精白米、押し麦	熱量	383 kcal
	白身魚の甘辛揚げ	バス、白ごま	蛋白	13.7 g
	大根の納豆和え	ひきわり納豆、大根、にんじん	脂質	11.0 g
	オレンジ 味噌汁(チンゲン菜)	オレンジ チンゲン菜、もやし	塩分	1.4 g
22 木	ご飯	精白米	熱量	390 kcal
	肉豆腐	木綿豆腐、豚肉、玉ねぎ、にんじん、絹さや	蛋白	17.6 g
	里芋のごまみそ和え	さといも、白すりごま	脂質	9.2 g
	フルーツカクテル缶 すまし汁(お麩)	フルーツカクテル缶 小町麩、こまつな	塩分	1.2 g
23 金	ご飯	精白米	熱量	422 kcal
	肉団子のケチャップ炒め	鶏団子、玉ねぎ、なす、ピーマン、黄パプリカ、ケチャップ	蛋白	15.3 g
	キャベツサラダ	きゃべつ、玉ねぎ、コーン、ごま油	脂質	10.6 g
	いちごパバロア わかめスープ	パバロアの素(いちご)、スキムミルク、牛乳 わかめ、絹豆腐	塩分	1.0 g
26 月	ご飯	精白米	熱量	382 kcal
	鯖のみりん焼き	さわら、ごま油	蛋白	15.5 g
	ほうれん草の和風マヨ和え	ほうれん草、しめじ、にんじん、マヨネーズ、白すりごま	脂質	13.6 g
	黄桃缶 味噌汁(切干大根)	黄桃缶 切干大根、万能ねぎ、油揚げ	塩分	1.1 g
27 火	カレーライス	精白米、豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク	熱量	435 kcal
	コールスローサラダ	きゃべつ、きゅうり、コーン、ハム	蛋白	14.0 g
	りんご缶	りんご缶	脂質	13.9 g
	コンソメスープ(ブロッコリー)	ブロッコリー、にんじん	塩分	2.0 g
28 水	タンメン	中華めん、豚挽肉、きゃべつ、もやし、にら、玉ねぎ、にんじん、ごま油	熱量	377 kcal
	しらす和え	こまつな、えのきだけ、しらす	蛋白	18.1 g
	ブルーチェ	ブルーチェ、牛乳	脂質	11.3 g
			塩分	1.6 g
29 木	ご飯	精白米	熱量	411 kcal
	ポテト春巻き	春巻きの皮、じゃがいも、ウィンナー、プロセスチーズ	蛋白	13.2 g
	野菜炒め	豚肉、チンゲン菜、にんじん、赤ピーマン	脂質	14.4 g
	洋梨缶 味噌汁(わかめ)	洋なし缶 わかめ、長葱	塩分	1.5 g
30 金	ご飯	精白米	熱量	383 kcal
	鶏肉のパン粉焼き	鶏肉、パン粉、粉チーズ、パセリ	蛋白	19.5 g
	ツナとカリフラワーのサラダ	ツナ缶、カリフラワー、いんげん、フレンチドレッシング	脂質	10.1 g
	バナナ 味噌汁(茄子)	バナナ なす、高野豆腐	塩分	1.4 g



立は材料仕入の都合により変更することがあります。