



2024年6月の予定献立表



日	献立名	使用材料	栄養量		
3月	ご飯	精白米	熱量	381	kcal
	鶏肉のカレーマヨ焼き	鶏もも、カレー粉、マヨネーズ	蛋白	15.7	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(じゃがいも)	白桃缶 じゃがいも、絹さや	塩分	1.5	g
4火	ご飯	精白米	熱量	406	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	17.0	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
	オレンジ コンソメスープ(キャベツ)	オレンジ きゃべつ、いんげん、コンソメ	塩分	1.3	g
5水	食パン・ジャム	食パン、りんごジャム	熱量	404	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	15.9	g
	キャベツサラダ	きゃべつ、玉ねぎ、ホールコーン、和風ドレッシング	脂質	14.6	g
	みかん缶 牛乳	みかん缶 牛乳	塩分	1.5	g
6木	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	378	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	11.2	g
			塩分	1.9	g
7金	麦ご飯	精白米、押し麦	熱量	382	kcal
	鯖のみりん焼き	さわか、ごま油	蛋白	15.4	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	13.5	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
10月	ふりかけご飯	精白米、ふりかけ	熱量	403	kcal
	肉豆腐	木綿豆腐、豚もも肉、玉ねぎ、にんじん、絹さや	蛋白	18.4	g
	里芋のごまみそ和え	さといも、白すりごま	脂質	9.9	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、しめじ	塩分	1.5	g
11火	ご飯	精白米	熱量	439	kcal
	はんぺんチーズフライ	はんぺん、スライスチーズ、鶏卵、パン粉	蛋白	16.9	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、和風ドレッシング	脂質	12.3	g
	バナナ 味噌汁(チンゲン菜)	バナナ チンゲン菜、もやし	塩分	2.4	g
12水	ご飯	精白米	熱量	349	kcal
	白身魚のあんかけ	バス、もやし、にんじん、しめじ、まいだけ、えのきだけ	蛋白	15.5	g
	小松菜の納豆和え	ひきわり納豆、こまつな、にんじん	脂質	5.2	g
	パイン缶 味噌汁(茄子)	パイン缶 なす、高野豆腐	塩分	1.5	g
13木	ご飯	精白米	熱量	387	kcal
	麻婆豆腐	木綿豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、にんじん	蛋白	14.1	g
	春雨の和え物	はるさめ、カニ風フレーク、チンゲン菜、ごま油	脂質	9.0	g
	洋梨缶 わかめスープ	洋なし カットわかめ、玉ねぎ、長葱	塩分	1.5	g
14金	ご飯	精白米	熱量	435	kcal
	カレーライス	精白米、豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、スキムミルク	蛋白	14.0	g
	コールスローサラダ	きゃべつ、きゅうり、ホールコーン、ローズハム	脂質	13.9	g
	りんご缶 コンソメスープ(ブロッコリー)	りんご缶 ブロッコリー、にんじん	塩分	2.0	g
17月	ご飯	精白米	熱量	381	kcal
	鶏肉のカレーマヨ焼き	鶏もも、カレー粉、マヨネーズ	蛋白	15.7	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(じゃがいも)	白桃缶 じゃがいも、絹さや	塩分	1.5	g
18火	ご飯	精白米	熱量	406	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	17.0	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
	オレンジ コンソメスープ(キャベツ)	オレンジ きゃべつ、いんげん	塩分	1.3	g

日	献立名	材料名	栄養量		
19水	ご飯	精白米	熱量	380	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	12.3	g
	キャベツサラダ	きゃべつ、玉ねぎ、ホールコーン、和風ドレッシング	脂質	9.9	g
	みかん缶 豆腐スープ	みかん缶 絹豆腐、万能ねぎ	塩分	1.4	g
20木	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	378	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	11.2	g
			塩分	1.9	g
21金	麦ご飯	精白米、押し麦	熱量	382	kcal
	鯖のみりん焼き	さわか、ごま油	蛋白	15.4	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	13.5	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
24月	ふりかけご飯	精白米、ふりかけ	熱量	403	kcal
	肉豆腐	木綿豆腐、豚もも肉、玉ねぎ、にんじん、絹さや	蛋白	18.4	g
	里芋のごまみそ和え	さといも、白すりごま	脂質	9.9	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、しめじ	塩分	1.5	g
25火	ご飯	精白米	熱量	387	kcal
	麻婆豆腐	木綿豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、にんじん	蛋白	14.1	g
	春雨の和え物	はるさめ、カニ風フレーク、チンゲン菜、ごま油	脂質	9.0	g
	洋梨缶 わかめスープ	洋なし カットわかめ、玉ねぎ、長葱	塩分	1.5	g
26水	ご飯	精白米	熱量	349	kcal
	白身魚のあんかけ	バス、もやし、にんじん、しめじ、まいだけ、えのきだけ	蛋白	15.5	g
	小松菜の納豆和え	ひきわり納豆、こまつな、にんじん	脂質	5.2	g
	パイン缶 味噌汁(茄子)	パイン缶 なす、高野豆腐	塩分	1.5	g
27木	ご飯	精白米	熱量	451	kcal
	はんぺんチーズフライ	はんぺん、スライスチーズ、鶏卵、パン粉	蛋白	16.7	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、和風ドレッシング	脂質	12.2	g
	あじさい寒天 味噌汁(チンゲン菜)	ぶどうジュース、りんごジュース、粉寒天、水、砂糖 チンゲン菜、もやし	塩分	2.4	g
28金	ご飯	精白米	熱量	435	kcal
	カレーライス	精白米、豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、スキムミルク	蛋白	14.0	g
	コールスローサラダ	きゃべつ、きゅうり、ホールコーン、ローズハム	脂質	13.9	g
	りんご缶 コンソメスープ(ブロッコリー)	りんご缶 ブロッコリー、にんじん	塩分	2.0	g



※献立は材料仕入の都合により変更することがあります。