

6月 ～月間献立表～

月	火	水	木	金	土
1 卵とじうどん わかめごはん もやしの華風和え ゼリー 香の物 471kc た25 脂7 炭76 塩2.7	2 ご飯 味噌汁 鯖の竜田揚げ 厚揚げのおろし煮 ごま和え ゼリー 香の物 517kc た21 脂15 炭73 塩2.2	3 ご飯 味噌汁 魚の野菜あんかけ マカロニサラダ 胡瓜の生姜和え ゼリー 香の物 541kc た21 脂18 炭71 塩2.9	4 ご飯 味噌汁 酢豚 キャベツのナムル 南瓜の煮物 ゼリー 香の物 486kc た17 脂10 炭75 塩4.3	5 ご飯 すまし汁 ささ身フライ ふきの煮物 おかか和え ゼリー 香の物 435kc た26 脂4 炭71 塩2.9	6 三色丼 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅しそ和え ゼリー 香の物 516kc た23 脂14 炭68 塩3
ごま団子 58kc た1 脂0.1 炭11 塩0.2	豆乳プリン 119kc た3 脂6 炭14 塩0.1	冷たいお汗粉 190kc た4 脂0 炭43 塩0.1	いちごプリン 79kc た3 脂4 炭7 塩0.1	リンゴ羊羹 69kc た0 脂0 炭17 塩0	コーヒゼリー 51kc た0.9 脂1.7 炭8 塩0
8 ご飯 すまし汁 鮭のタルタルソースかけ 卵の花 カニカマおろし ゼリー 香の物 546kc た19 脂18 炭75 塩2.6	9 カレーライス スープ わかめサラダ ゼリー 煮豆 476kc た14 脂9 炭83 塩3.2	10 ご飯 味噌汁 唐揚げねぎ味噌ソース ひじきの煮物 もずく酢 ゼリー 香の物 603kc た19 脂18 炭80 塩3	11 ご飯 味噌汁 信田巻き じゃが芋の甘味噌かけ ごま和え ゼリー 香の物 557kc た26 脂13 炭82 塩3.4	12 ちゃんぽん麺 あさりご飯 ピーナッツ和え ゼリー 香の物 454kc た18 脂7 炭76 塩3.5	13 ご飯 すまし汁 さんまの梅干し煮 筑前煮 なめ茸和え ゼリー 香の物 490kc た23 脂11 炭70 塩3.1
きみじくれ 119kc た2 脂0 炭27 塩0.1	ミルク小豆かん 107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	フルーツ牛乳かん 77kc た2 脂2 炭13 塩0.1	チョコプリン 126kc た5 脂7 炭9 塩0.2	杏仁豆腐 89kc た3 脂3 炭12 塩0.1	フレンチトースト 149kc た5 脂5.7 炭19 塩0.5
15 ご飯 味噌汁 たらの味噌バター焼き 茄子のそぼろ煮 梅しそ和え ゼリー 香の物 360kc た17 脂5 炭59 塩2.9	16 ご飯 味噌汁 ミックスフライ かぶのそぼろ煮 わさび和え ゼリー 香の物 527kc た19 脂14 炭79 塩2.4	17 中華丼 中華スープ たらもサラダ しらす和え ゼリー 香の物 458kc た12 脂6 炭78 塩2.8	18 ご飯 味噌汁 ミートローフ 里芋の田楽 コールスローサラダ ゼリー 香の物 578kc た21 脂18 炭90 塩4	19 ご飯 味噌汁 天婦羅 ごぼうの炒り煮 菜の花辛し和え ゼリー 香の物 508kc た13 脂11 炭83 塩2.1	20 ご飯 味噌汁 ぶりの煮付 ブロッコリーの蟹あんかけ 土佐和え ゼリー 香の物 499kc た22 脂14 炭68 塩2.5
たい焼き 89kc た2 脂0 炭19 塩0.1	あんみつ 76kc た1.2 脂0.1 炭17.5 塩0	芋餅 65kc た1 脂1 炭13 塩0.1	プフェロール 138kc た3 脂6 炭19 塩0.1	羊羹 86kc た39 脂0 炭19 塩0	ヨーグルトムース 66kc た3 脂2 炭9 塩0.1
22 ご飯 すまし汁 スタミナ焼き 炒り豆腐 ナムル ゼリー 香の物 511kc た19 脂18 炭66 塩2.7	23 ご飯 味噌汁 五宝菜 さつま芋の甘煮 ナムル ゼリー 香の物 578kc た19 脂18 炭86 塩2.8	24 ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 車麩の煮物 わかめの酢の物 ゼリー 香の物 521kc た23 脂13 炭77 塩4.1	25 ご飯 すまし汁 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーの蟹あんかけ キャベツの胡麻和え ゼリー 香の物 452kc た15 脂9 炭68 塩2.8	26 ご飯 味噌汁 豚すき煮 タラコ和え コールスローサラダ ゼリー 香の物 579kc た21 脂17 炭76 塩3.2	27 ご飯 すまし汁 鮭のホイル蒸し ひじき煮 ポテトサラダ ゼリー 香の物 573kc た17 脂17 炭78 塩2.7
紅茶ゼリー 55kc た1.3 脂2.7 炭6.4 塩0	カスタードプリン 175kc た4 脂5.7 炭26 塩0.2	蒸しパン 119kc た2.8 脂2.1 炭22 塩0.2	豆乳プリン 119kc た3 脂6 炭14 塩0.1	サイダーゼリー 62kc た22 脂20 炭74 塩0.5	杏仁豆腐 79kc た3 脂2 炭13 塩0.1
29 カレーライス 卵スープ 大根サラダ ゼリー 煮豆 468kc た11 脂9 炭80 塩2.8	30 ご飯 味噌汁 豚丼 高野豆腐の炊合せ ピーナッツ和え ゼリー 香の物 525kc た15 脂14 炭80 塩3	★ 家庭でできる食中毒予防 ★ ① 食品の保存 ② 下 準 備 ③ 調 理 事 ④ 食 事 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;"> 冷蔵庫 10℃以下 器具を清潔にする 調理前に手を洗う 食事前に手を洗う </div> <div style="text-align: center;"> 冷凍庫 マイナス15℃以下 肉・魚・野菜は分ける 加熱は十分に！ 室温に放置しない </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>			
フルーツパバロア 100kc た2 脂3 炭14 塩0.1	南瓜プリン 60kc た2 脂3 炭7 塩0.1				

※ 食材の仕入れ状況によって、献立を変更することがありますのでご承知ください。