


平成28年

6月

～月間献立表～

月	火	水	木	金	土	
<p>～家庭でできる食中毒予防～</p> <p>①食品の保存 帰宅したらすぐ冷蔵庫へ ②下準備 器具を清潔に、肉魚類と野菜を分ける ③調理 手をよく洗い、充分加熱 ④食事 手を洗い、室温に長時間放置しない ⑤残った食品 残った食品も過熱しましょう</p>						
		<p>1 ご飯 すまし汁 鮭の塩麹焼き ビーフン炒め 温野菜サラダ ゼリー 香の物</p>	<p>2 卵とじうどん ゆかりご飯 もやしの中華風 ゼリー 香の物</p>	<p>3 ご飯 中華スープ 鶏肉治部煮 炒り豆腐 昆布和え ゼリー 香の物</p>	<p>4 ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 中華サラダ 柚子和え ゼリー 香の物</p>	
		418kc た20 脂6 炭63 塩2.5	471kc た25 脂7 炭76 塩2.7	484kc た26 脂8 炭76 塩2.4	470kc た13 脂12 炭72 塩3.1	
		フルーツ牛乳かん	ごま団子	フレンチトースト	いちごプリン	
		74kc た2 脂2 炭11 塩0.1	58kc た1 脂0.1 炭11 塩0.2	149kc た5 脂5 炭19 塩0.5	79kc た3 脂4 炭7 塩0.1	
<p>6 ご飯 すまし汁 豚肉のオイスター炒め 豆腐サラダ ごま和え ゼリー 香の物</p>	<p>7 ご飯 すまし汁 サーモンステーキ 中華サラダ 和え物 ゼリー 香の物</p>	<p>8 カレーライス 卵スープ わかめサラダ ゼリー</p>	<p>9 ご飯 すまし汁 鶏の唐揚げねぎソース おからサラダ 土佐和え ゼリー 香の物</p>	<p>10 ご飯 味噌汁 さんまの梅干煮 ポテトサラダ 煮浸し ゼリー 香の物</p>	<p>11 ご飯 味噌汁 鱈の西京焼き 揚げ出し豆腐 ピーナッツ和え ゼリー 香の物</p>	
498kc た13 脂9 炭70 塩2	485kc た18 脂10 炭70 塩2.5	466kc た14 脂9 炭83 塩3	645kc た20 脂23 炭79 塩3.6	583kc た15 脂20 炭76 塩3.2	563kc た22 脂15 炭81 塩2.5	
蒸しパン	チョコプリン	カスタードプリン	カルピスゼリー	羊羹	杏仁豆腐	
119kc た2.8 脂2.1 炭22 塩0.2	100kc た3.1 脂5.6 炭9.2 塩0.1	175kc た4 脂5.7 炭26 塩0.2	76kc た3.2 脂1.9 炭5.5 塩0.1	86kc た39 脂0 炭19 塩0	79kc た3 脂2 炭13 塩0.1	
<p>13 焼きそば すまし汁 青菜ご飯 切干大根煮 ゼリー 香の物</p>	<p>14 ご飯 すまし汁 スタミナ焼き 炒り豆腐 もやしの中華風 ゼリー 香の物</p>	<p>15 ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 ポテトサラダ 友禅和え ゼリー 香の物</p>	<p>16 ご飯 味噌汁 さんが焼き風 高野豆腐の炊合せ 三色なます ゼリー 香の物</p>	<p>17 ご飯 味噌汁 ミートローフ 豆腐サラダ ごま和え ゼリー 香の物</p>	<p>18 かき揚げ丼 味噌汁 厚揚げおろし煮 しらす和え ゼリー 香の物</p>	
599kc た16 脂9 炭73 塩3.5	511kc た19 脂18 炭66 塩2.7	563kc た18 脂15 炭76 塩3.3	470kc た16 脂9 炭72 塩2	545kc た23 脂13 炭76 塩3	541kc た14 脂28 炭71 塩4.5	
たい焼き	紅茶ゼリー	バームクーヘン	ミルク小豆かん	コーヒーゼリー	茶饅頭	
89kc た2 脂0 炭19 塩0.1	55kc た1.3 脂2.7 炭6.4 塩0	107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	51kc た0.9 脂1 炭8 塩0	80kc た2 脂1 炭12 塩0.1	
<p>20 ご飯 味噌汁 赤魚の煮付 ベーコン炒め 南瓜サラダ ゼリー 香の物</p>	<p>21 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</p>	<p>22 ご飯 すまし汁 メンチカツ 春雨サラダ ピーナッツ和え ゼリー 香の物</p>	<p>23 ご飯 すまし汁 チンジャオロース ふきの煮物 海藻サラダ ゼリー 香の物</p>	<p>24 カレーライス わかめスープ ミモザサラダ ゼリー</p>	<p>25 ご飯 味噌汁 ひじきハンバーグ ぜんまいの煮物 菜の花和え ゼリー 香の物</p>	
451kc た18 脂8.8 炭68 塩3.3	521kc た23 脂13 炭77 塩4.1	540kc た7 脂10 炭87 塩2.7	519kc た18 脂15 炭73 塩4.8	550kc た15 脂17 炭84 塩3	495kc た20 脂12 炭76 塩3.2	
羊羹	いちごプリン	ヨーグルトムース	シュークリーム	カステラ	ミルク葛餅	
86kc た3 脂0.2 炭17 塩0	79kc た3 脂4 炭7 塩0.1	66kc た3 脂2 炭9 塩0.1	81kc た3 脂2 炭13 塩0	95kc た3 脂1 炭21 塩0.1	67kc た3.6 脂2.6 炭7.7 塩0.1	
<p>27 ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き 炒り豆腐 わかめサラダ ゼリー 香の物</p>	<p>28 三色丼 味噌汁 小松菜煮浸し 梅しそ和え ゼリー 香の物</p>	<p>29 ご飯 わかめスープ 麻婆豆腐 けんちん煮 春雨サラダ ゼリー 香の物</p>	<p>30 ご飯 味噌汁 カツ煮 ふきの煮物 和風サラダ ゼリー 香の物</p>	<p>時間が経ちすぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てましょう！</p> 		
532kc た13 脂14 炭79 塩2.6	516kc た23 脂14 炭68 塩3	443kc た15 脂8 炭72 塩3.9	536kc た14 脂17 炭84 塩3			
ごま団子	コーヒーゼリー	牛乳ゼリー	フルーツパバロア			
58kc た1 脂0.1 炭11 塩0.2	51kc た0.9 脂1 炭8 塩0	66kc た3 脂2 炭7 塩0.1	100kc た2 脂3 炭14 塩0			

※ 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。