

平成30年 6月 ～月間献立表～

月	火	水	木	金	土
 <p>① 食品の保存 帰宅したらすぐ冷蔵庫へ ② 調理 調理前に手を良く洗う ③ 食事 食べる前に手を洗う ④ 残った食品 残った食品も十分加熱しましょう</p> <p style="text-align: center;">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>					
				1 ご飯 汁物 メンチカツ 春雨サラダ ピーナッツ和え ゼリー 香の物 540kc た7 脂10 炭87 塩2	2 ご飯 汁物 酢豚 冷奴 もやし中華風 ゼリー 香の物 486kc た17 脂10 炭75 塩4.3
				豆乳プリン	カスタードプリン
				93kc た2 脂3 炭13 塩0.1	175kc た4 脂5 炭26 塩0.2
4 ご飯 汁物 さわらの西京焼き 肉じゃが 梅肉和え ゼリー 香の物 551kc た20 脂12 炭80 塩2	5 ご飯 汁物 麻婆豆腐 車麩の煮物 ツナサラダ ゼリー 香の物 455kc た17 脂7 炭71 塩3	6 ご飯 汁物 冷しゃぶ 田舎煮 和え物 ゼリー 香の物 452kc た16 脂5 炭74 塩3.3	7 ご飯 汁物 鮭のチャンチャン焼き 里芋の煮物 ごま酢和え ゼリー 香の物 450kc た20 脂4 炭71 塩3	8 ご飯 汁物 鶏肉の治部煮 炒り豆腐 昆布和え ゼリー 香の物 484kc た26 脂8 炭76 塩2	9 ご飯 汁物 スタミナ焼き 南瓜の煮物 わかめサラダ ゼリー 香の物 521kc た18 脂18 炭65 塩2
どら焼き	コーヒーゼリー	フルーツババロア	サイダーゼリー	いちごプリン	ごま団子
89kc た2 脂0 炭20 塩0.1	51kc た0.9 脂1 炭0.8 塩0	100kc た2 脂3 炭14 塩0.1	62kc た1.8 脂0 炭14 塩0	79kc た3 脂4 炭7 塩0.1	75kc た3 脂0 炭19 塩0
11 ご飯 汁物 すき煮 もやし炒め マカロニサラダ ゼリー 香の物 571kc た15 脂18 炭79 塩3	12 カレーライス 汁物 ミモザサラダ ゼリー 550kc た15 脂17 炭84 塩3	13 ご飯 汁物 鶏の照焼 ひじきの煮物 トマトサラダ ゼリー 香の物 575kc た17 脂15 炭79 塩2	14 ご飯 汁物 豚の中華風炒め 金平ごぼう 土佐和え ゼリー 香の物 530kc た18 脂18 炭78 塩2	15 ご飯 汁物 生姜焼き ひじき煮 コールスローサラダ ゼリー 香の物 360kc た17 脂5 炭58 塩2	16 ご飯 汁物 たら味噌バター焼き 大根のそぼろ煮 梅しそ和え ゼリー 香の物 666kc た3 脂2 炭7 塩0.1
カスタードプリン	羊羹	カステラ	紅茶ゼリー	たい焼き	牛乳寒天
175kc た4 脂5 炭26 塩0.2	86kc た3 脂0.2 炭17 塩0	95kc た3 脂1 炭21 塩0.1	55kc た1 脂2 炭6 塩0	89kc た2 脂0 炭19 塩0.1	66kc た3 脂2 炭7 塩0.1
18 ご飯 汁物 五宝菜 ふきの含め煮 和風サラダ ゼリー 香の物 527kc た13 脂16 炭80 塩3	19 ご飯 汁物 ぶりの煮付 豆腐の肉味噌かけ 和え物 ゼリー 香の物 499kc た22 脂14 炭68 塩2	20 ご飯 汁物 ひじきのハンバーグ 生揚げと筍煮 春雨の酢の物 ゼリー 香の物 503kc た19 脂12 炭77 塩3	21 親子丼 汁物 ブロッコリーの蟹あんかけ 大根サラダ ゼリー 香の物 538kc た20 脂15 炭78 塩2	22 ご飯 汁物 鯖の味噌煮 五目煮豆 春雨サラダ ゼリー 香の物 466kc た17 脂9 炭70 塩3	23 ご飯 汁物 豚肉の生姜焼き じゃが芋の煮付 パスタサラダ ゼリー 香の物 550kc た15 脂15 炭81 塩3
チョコレートケーキ	ヨーグルトゼリー	リンゴ羊羹	あんみつ	ワッフル	チョコプリン
110kc た4 脂7 炭9 塩0.3	68kc た3 脂2 炭9 塩0.1	69kc た0 脂0 炭17 塩0	76kc た1 脂0.1 炭17 塩0	119kc た2 脂2 炭22 塩0.2	100kc た3 脂5 炭9 塩0.1
25 ご飯 汁物 赤魚の煮付 ベーコン炒め 南瓜サラダ ゼリー 香の物 451kc た18 脂8 炭68 塩3	26 焼きそば 汁物 高野豆腐の炊き合わせ 青菜の和え物 ゼリー 香の物 397kc た13 脂5 炭73 塩3	27 ご飯 汁物 さんが焼き風 アスパラ炒め 枝豆サラダ ゼリー 香の物 470kc た16 脂9 炭72 塩2	28 ご飯 汁物 さんまの蒲焼 豆腐のインド風 酢の物 ゼリー 香の物 611kc た22 脂20 炭74 塩4	29 ご飯 汁物 信田巻 花野菜の山芋かけ お浸し ゼリー 香の物 514kc た23 脂11 炭73 塩3	30 ご飯 汁物 野菜炒め 中華サラダ 柚子和え ゼリー 香の物 470kc た13 脂12 炭72 塩3.1
バームクーヘン	ずんだ団子	チョコレートケーキ	フレンチトースト	杏仁豆腐	カルピスゼリー
107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	75kc た3 脂0 炭19 塩0	110kc た4 脂7 炭9 塩0.3	149kc た5 脂5 炭19 塩0.5	79kc た3 脂2 炭13 塩0.1	76kc た3 脂1.9 炭5 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。