

6月 献立表

日付	平成30年06月01日(金)	平成30年06月02日(土)	平成30年06月03日(日)	平成30年06月04日(月)	平成30年06月05日(火)	平成30年06月06日(水)	平成30年06月07日(木)
朝食	御飯 里芋と鶏そぼろの煮付け 白菜の和え物 ほうれん草の合わせ味噌汁	御飯 なるときの厚揚げ煮 ひじき煮 白味噌汁	デニッシュパン キャベツのトマト煮 マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	雑炊 えび団子の煮物 キャベツのゆかり和え 豆腐の合わせ味噌汁	御飯 オムレツ 大根のごま和え 味噌汁 のり佃煮	御飯 かに高野の煮物 インゲンの香味和え 大根の赤味噌汁	御飯 厚焼卵 里芋の煮付け 豆腐の白味噌汁
昼食	♪郷土料理♪福井県♪ 焼き鯖バラちらし寿司 焼き油揚げ たくあん煮たもの のっぺい汁	御飯 つくねの甘だれ 里芋の煮付け 即席漬け 白味噌汁	御飯 鮭のバジルバター焼き 粉高野の煮付け ポテトサラダ 清汁	ハヤシライス えびフライ 野菜サラダ 甘夏	鉄板を捲ろつ!! ひじき御飯 麻婆豆腐 鶏レバーの煮付け ほうれん草の和え物 もずくスープ	御飯 チースタッカルビ 春雨煮 春雨煮 マカロニサラダ コムタンスープ フルーツポンチ	ゆかり御飯 カレイの照焼き 金平ごぼろ にんじんのピーナッツ和え なめこの合わせ味噌汁
おやつ	水羊羹	蒸しパン ヤクルト	くすまんじゆつ	みたらし団子の日 今川焼き			たまごホーロ シヨア
夕食	御飯 白身魚の梅肉蒸し 半平とピーマンの炒め物 きゅうりのさめ昆布和え 花麩の清汁	御飯 たらこの香梅煮 ますくの酢の物 人参のしゃこ煮 清汁	御飯 スパニッシュオムレツ 切干大根煮 白菜の和え物 里芋の白味噌汁	御飯 鶏つくねの照り煮 南瓜の煮付 もやしのドレ和え 清汁	御飯 牛肉コロッケ 茄子の香り炒め イタリアンサラダ かきたま汁	御飯 揚げ出し豆腐 青菜の和え物 大根とベーコンのきんぴら 白菜の味噌汁	御飯 えび茶巾の甘辛煮 ふきのおかか煮 ますくの酢の物 清汁
一日合計	エネルギー 1567 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 46.6 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1477 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 20.2 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1840 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 70.3 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1567 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 42.2 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1765 kcal 蛋白質 65.5 g 脂質 41.2 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1717 kcal 蛋白質 62.4 g 脂質 55.1 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1413 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 21.7 g 食塩 8.5 g
日付	平成30年06月08日(金)	平成30年06月09日(土)	平成30年06月10日(日)	平成30年06月11日(月)	平成30年06月12日(火)	平成30年06月13日(水)	平成30年06月14日(木)
朝食	御飯 肉信田の煮付け カリフラワーのサラダ 里芋の合わせ味噌汁	御飯 半平の煮付 オムレツ和え 白味噌汁 梅干し	黒糖ハン エビ入りソテー フロッキーサラダ パンクンスープ 牛乳	御飯 オムレツ ほうれん草のなめたけ和え 味噌汁	雑炊 干しえびの炒り卵 チキンサラダ キャベツの赤味噌汁	御飯 塩鯖 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁	御飯 ウインナーのポトフ 白菜の煮浸し 茄子の白味噌汁
昼食	御飯 煮込みハンバーグ ひじきの煮物 小エビのサラダ コンソメスープ	御飯 赤魚のおろし煮 南瓜のそぼろあん ま豆腐 清汁	御飯 さばの塩焼き 冷奴 切干大根の炒め煮 味噌汁	御飯 かじきの照り煮 枝豆腐 チンゲンサイのソテー 玉ねぎの赤味噌汁	恋と革命のインドカレーの日 御飯 キーマカレー 野菜サラダ 白身魚フライ	御飯 味噌カツ エビ団子の煮物 くるみおろし 清汁	☆ワールドフェア☆ ビーフストロガノフ オリビエサラダ ピロシキ
おやつ	ピーナッツパン 牛乳	ヨーグルト	アップル ヤクルト		ロールケーキ アイスティ	手作りマンゴープリン	スイールニキ(ハンケーキ)
夕食	御飯 豆腐 オクラめかぶ和え 奈良漬 味噌汁	御飯 厚揚げとひき肉の炒め物 アスパラの高菜炒め 焼きなす しめじの味噌汁	御飯 さごしの生姜煮 うの花 さつま芋の甘煮 清汁	御飯 ゆで豚の味噌ダレ和え 里芋の煮付け フルーツ 清汁	御飯 千種焼 スハサラダ 金平ごぼろ けんちん汁	御飯 魚の山椒焼き なすのしらすのせ チンゲン菜の浸し 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ 長いもの短冊揚げ 昆布和え 味噌汁
一日合計	エネルギー 1649 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 38.0 g 食塩 11.0 g	エネルギー 1551 kcal 蛋白質 64.0 g 脂質 35.0 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1784 kcal 蛋白質 71.3 g 脂質 58.8 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1563 kcal 蛋白質 64.8 g 脂質 34.6 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1795 kcal 蛋白質 61.4 g 脂質 62.5 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1541 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 40.6 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1804 kcal 蛋白質 64.0 g 脂質 59.8 g 食塩 9.4 g
日付	平成30年06月15日(金)	平成30年06月16日(土)	平成30年06月17日(日)	平成30年06月18日(月)	平成30年06月19日(火)	平成30年06月20日(水)	平成30年06月21日(木)
朝食	御飯 南瓜の煮付 ピーマンじゃこ炒め なめこの白味噌汁	御飯 がんもの煮付け たくあん漬 味噌汁	クリームハン アスパラベーコンソテー 玉子サラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 ちくわと大根の煮物 春雨の和え物 里芋の合わせ味噌汁	御飯 冬瓜のくす煮 卵豆腐 さつま芋の赤味噌汁 なめこ赤味噌汁	御飯 五目煮豆 大根のゆかり和え 味噌汁	御飯 キャベツとベーコンの炒め物 あみ佃煮 白味噌汁
昼食	御飯 鮭のマリネ 茄子の炒り煮 ほうれん草の磯和え 昆布の清汁	御飯 フィッシュタンドリー風 トマトと茄子のサラダ ひじきの煮物 コンソメスープ	御飯 鶏の治部煮 焼きなす キャベツのわさび和え 味噌汁	御飯 さばの南蛮漬け 大根の煮付 ほうれん草の磯和え 昆布の清汁	御飯 松阪牛の日 ゆかり御飯 牛肉のしくれ煮 里芋の煮付け なめ煮和え	ごはん 味噌ラーメン 大根サラダ がんもの煮付け	新妻の炊き込みごはん さんまの照り煮 ビーフソテー 山菜ともやしのおろし物 茄子の赤味噌汁
おやつ	かんぎつせりー	プリン	ホワイトロリータ ヤクルト	ロールケーキ	たいやき	フルボンチョコリエール フルーツジュース	ココナツタピオカ
夕食	ゆかりごはん にゅう麺 インゲンのピーナッツ和え 高野豆腐の煮付け	御飯 茹で豚おろしソース ビーフ炒め 酢味噌和え 清汁	御飯 さごしの西京味噌焼き じゃが芋の金平風 いんげんのサラダ 清汁	御飯 だし巻き卵 がんもの煮付け にんじんのピーナッツ和え 味噌汁	御飯 厚揚げとひき肉の炒め物 アスパラの炒め物 べつたら漬 かきたま汁	御飯 鶏肉とピーマンの炒め物 にんじんしりしり なすの煮浸し しめじの白味噌汁	御飯 五目卵焼き かぼちゃの煮付け 春雨の酢の物 味噌汁
一日合計	エネルギー 1550 kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 28.8 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1493 kcal 蛋白質 58.0 g 脂質 30.7 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1613 kcal 蛋白質 63.1 g 脂質 59.6 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1421 kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 33.4 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1377 kcal 蛋白質 45.5 g 脂質 42.3 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1905 kcal 蛋白質 64.8 g 脂質 45.2 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1557 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 39.9 g 食塩 9.2 g
日付	平成30年06月22日(金)	平成30年06月23日(土)	平成30年06月24日(日)	平成30年06月25日(月)	平成30年06月26日(火)	平成30年06月27日(水)	平成30年06月28日(木)
朝食	御飯 がんもの煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマヨ和 ほうれん草の合わせ味噌汁	御飯 ウインナー炒め 五目豆 えのきの白味噌汁	黒糖ハン ツナソテー もやしサラダ ポタージュスープ 牛乳	御飯 ししゃも 大根と貝割れのサラダ じゃが芋の合わせ味噌汁	御飯 里芋の煮付け キャベツのゴマ和え 大根の赤味噌汁	御飯 チキンボールの煮物 バター炒め 味噌汁 ふりかけ	御飯 切干大根煮 アスパラベーコンソテー あけの味噌汁
昼食	ラブラブサントの日 ハン ラムカツ ロールキャベツ 野菜サラダ コンソメスープ	炒飯 豆腐と牛肉の中華炒め カニサラダ 春雨の炒め物 春肉スープ	御飯 カレイの照焼き 揚げだしなす さつま芋サラダ たまご豆腐の清汁	十五穀ごはん 魚の五目あんかけ 大学芋 土佐酢和え 白菜の白味噌汁	☆ワールドフェア☆ブラジル スパイシーポークと果実のカレー トマトの玉子炒め サイコロポテトサラダ	三色丼 スハサラダ 大根の煮付 味噌汁	御飯 鶏のから揚げ じゃが芋のおかか煮 小松菜と人参の胡麻マヨ和え のっぺい汁
おやつ	かつぼえひせん	野菜カステラ 牛乳	ビスケット ヤクルト	くすまんじゆつ	どつもろこしケーキ	フルボンハームロール	桃のケーキ レモンティ
夕食	御飯 キャベツとツナのオムレツ ひじきの五目炒め スナッPEndウのマヨサラダ 湯葉の清汁	御飯 豚しゃぶおろしソース じゃこ煮 さめ昆布和え 半平の清汁	御飯 鯖の辛味噌炒め チンゲン菜と筍のさっと煮 長いものわさび和え 小松菜の白味噌汁	御飯 エビ団子のクリーム煮 セロリと竹輪の炒め物 いんげんのピーナッツ和え コンソメスープ	御飯 さわらの信濃蒸し 揚げ大根の味噌かけ 高野豆腐の煮付け たけこの清汁	御飯 卵の袋煮 ひじきと大豆の煮付 チンゲン菜のきのこ和え さつま芋の合わせ味噌汁	御飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め がんもの煮付け インゲンの炒め煮 フルーツ
一日合計	エネルギー 1654 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 63.9 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1995 kcal 蛋白質 89.5 g 脂質 59.3 g 食塩 11.6 g	エネルギー 1670 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 57.4 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1618 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 34.2 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1881 kcal 蛋白質 75.4 g 脂質 46.4 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1512 kcal 蛋白質 67.7 g 脂質 37.2 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1790 kcal 蛋白質 68.4 g 脂質 52.0 g 食塩 7.9 g
日付	平成30年06月29日(金)	平成30年06月30日(土)			日間平均		
朝食	御飯 ウインナーチャップ たまごサラダ 味噌汁	御飯 イカ団子の煮物 たまねぎとツナのサラダ さつま芋の白味噌汁					朝食 エネルギー 395 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 9.1 g 食塩 2.7 g
昼食	御飯 鶏じゃがコンソメ風味 大豆とじゃこの炒め煮 青菜のわさび和え 大根の合わせ味噌汁	御飯 蒸し魚のネギソースかけ お麩の卵とじ ほうれん草の香味和え なめこの白味噌汁					昼食 エネルギー 725 kcal 蛋白質 28 g 脂質 22 g 食塩 3.3 g
おやつ	手作りせりー	葛露頭					
夕食	御飯 チャンプルー 茄子のそぼろ煮	御飯 カニクリームコロッケ 大根の味噌かけ					夕食 エネルギー 520 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 13.3 g

食	キャベツとみょうがの和え物 ソーメン汁	オクラのおかか和え 筍の清汁			食	食塩 2.8 g
一日合計	エネルギー 1601 kcal 蛋白質 68.9 g 脂質 42.8 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1531 kcal 蛋白質 57.9 g 脂質 31.5 g 食塩 8.1 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩 g		合計	エネルギー 1640 kcal 蛋白質 63.2 g 脂質 44.4 g 食塩 8.9 g

