

2019年6月予定献立表

	1 (土)	2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
朝食	はちみつパン カレースープ ジャーマンポテト ツナサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 しゅうまい 青菜のソテー 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 赤魚の煮つけ じゃがいものそぼろ煮 フルーツヨーグルト 牛乳200ml	シュガーロール きのこスープ ほうれん草オムレツ ハムサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 ちくわぶと野菜の煮物 キャベツのごま和え しらす干し 牛乳200ml	レースンロール 野菜スープ 黒ごもり卵 かにかまサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 野菜の昆布和え 温泉卵 牛乳200ml
昼食	ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き 五目ひじき煮 小松菜の和え物 ベクシーみかん	きつねおろし うどん みそポテト かまぼこと野菜の和え物 ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 豚肉のピザチーズ焼き ソーセージと野菜のソテー れんこんサラダ	ご飯 ビーフンスープ 回鍋肉 コンポテト わかめの中華和え	ナポリタン じゃがコーンスープ コーンスローサラダ みかんジュース	ご飯 すまし汁 鮭のコンクリーム焼き ひき肉と豆腐の煮物 ひじき和え ヨーグルト	ご飯 野菜とソーセージのスープ カジキのマヨケチャップ焼き マッシュポテト グリーンサラダ
夕食	ご飯 中華スープ まぐろの酢豚 豆腐のかに玉あん 大根のバリエーション ダイズゼリーレモン	チキンカツカレー かぼちゃのグラッセ ミモザサラダ さくらんぼ	焼きたてチャーハン わかめスープ 鯉の南蛮漬け 野菜のナムル メロン	天丼 すまし汁 里芋のそぼろ煮 カミカミサラダ(虫歯予防デー) プリン	ご飯 かき玉汁 さんまの塩焼き 豆腐ナゲット からし和え ミックスフルーツ	ご飯 中華スープ チキン南蛮タルタルソース じゃがいものソテー わかめサラダ カットパン	梅しそご飯 すまし汁 和風照り焼きハンバーグ 青菜のおかか和え オレンジ
エネルギー(kcal)	2,340	2,390	2,398	2,298	2,309	2,386	2,252
たんぱく質(g)	91.6	90.3	92.5	92.0	86.7	89.4	85.9
脂質(g)	71.4	63.8	67.9	68.6	66.9	70.2	70.6

	8 (土)	9 (日)	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
朝食	ハムチーズドッグ たまごドッグ ナスのスープ ミニサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 親子煮 野菜の梅しそ和え 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 鯉の塩焼き いんげんの炒め煮 フルーツヨーグルト 牛乳200ml	全粒粉食パン (ジャム) 鶏のトマトステーキ コーンサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 カジキの柳川風 白菜の和え物 キャベツサラダ しらす干し 牛乳200ml	ロールパン 大根スープ ソーセージのケチャップ炒め キャベツサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 がんもの煮つけ ほうれん草のおかか和え 温泉卵 牛乳200ml
昼食	ご飯 玉ねぎとコーンのスープ 鯉のからし焼き 青梗菜の炒め物 ピリ辛きゅうり 【おやつ】ソーセージパイ	醤油ラーメン チャーハン ほうれん草スープ 餃子 かにの三杯酢 りんごジュース	ご飯 すまし汁 鶏の塩焼き じゃがいもの炒め物 りんご和え	ご飯 かき玉スープ 鯉のみそ煮 肉野菜炒め こぼろサラダ	青梗菜肉絲麵 青梗菜肉絲丼 野菜スープ スイートポテト風 ほうれん草のごま和え	ご飯 すまし汁 さんまの香味ソース ゆで野菜 ジョアプレーン	ご飯 冬瓜スープ ポークチャップ チーズポテト アスパラサラダ
夕食	牛丼 すまし汁 里芋のみそ煮 ごま和え 寒天フルーツ	ご飯 大豆入り野菜スープ 鯉のムニエルマトソース きのこの野菜のソテー ポテトサラダ りんご	ハムピラフ コーンポタージュ イカフライ シーザーサラダ オレンジ	豚丼 すまし汁 厚揚げの煮つけ オクラとさんまのおかか和え 梅ゼリー【入梅】	ご飯 ビーツのポタージュ 鯉の南蛮タルタルソース 野菜とコーンのソテー サラミサラダ りんご	ご飯 もずく汁 鶏つくねバーグ 青菜炒り卵 かにかまの和え物 寒天みかん	かやくご飯 エビ団子入スープ 鮭の塩こうじ焼き 南蛮煮 昆布和え ミックスフルーツ
エネルギー(kcal)	2,520	2,521	2,241	2,247	2,249	2,250	2,256
たんぱく質(g)	99.4	94.6	93.8	90.8	86.3	82.8	83.1
脂質(g)	97.0	85.4	56.7	63.6	63.4	59.3	68.6

	15 (土)	16 (日)	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
朝食	黒糖ロール コーンポタージュ 洋風卵焼き チーズサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 小松菜のスープ かにと豆腐の中華煮 ごま和え 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 鯉の塩焼き 白菜のとろみ煮 フルーツヨーグルト 牛乳200ml	食パン (ジャム) ごぼうスープ ソーセージと野菜のソテー チキンサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツの昆布和え 温泉卵 牛乳200ml	ミルクパン ひき肉と大豆の トマトシチュー ちくわサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 ゆかり和え しらす干し 牛乳200ml
昼食	鮭丼 すまし汁 豆腐のおとし揚げ 小松菜の和え物	けんちんうどん 親子丼 すまし汁 南瓜のいとし煮 えびサラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏肉のマヨ焼き じゃがいものきんぴら キャベツのみそ和え	天津飯 鶏のスープ 春雨のソテー わかめの酢の物 ピーチジュース	スパゲッティ 和風のソース オクラのスープ えびと野菜のソテー マトサラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鮭バターしょうゆ焼き 野菜のみそ炒め 鉄分サラダ ジョアストロベリー	チキンカレー 野菜のパン粉焼き 野菜サラダ ヨーグルト
夕食	ご飯 ザーサイスープ 煮し鶏のごまみそかけ ツナじゃがいもの煮 青菜のナムル アロエみかん	ご飯 ミネストローネ ポテトコロッケ ハムと野菜の炒め煮 ブロッコリーのマヨ和え メロン	えびチャーハン わかめスープ 中華風卵焼き ハムと野菜の和え物 カットパン	ご飯 すまし汁 ミルフィーユ豚カツ ほうれん草のソテー ツナポテトサラダ ミックスフルーツ	ご飯 ワンタンスープ 鯉のたらこ焼き レバニラ炒め 野菜の中華和え カットマンゴー	ご飯 コンソメスープ ポークソーセージオニオンソース マッシュポテト 角切りサラダ 寒天フルーツ	タコご飯【夏至】 かき玉汁 さんまの春巻き 里芋のマッシュ おひたし メロン
エネルギー(kcal)	2,236	2,270	2,292	2,178	2,202	2,233	2,291
たんぱく質(g)	96.1	92.8	87.1	88.9	90.0	97.8	96.6
脂質(g)	75.9	67.4	56.0	55.1	65.4	68.0	61.9

	22 (土)	23 (日)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
朝食	ホットケーキ ポトフ 豆と野菜のサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 小松菜のスープ ミートボールの甘辛煮 野菜のごま和え 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 鯉の西京焼き キャベツの煮びたし フルーツヨーグルト 牛乳200ml	黒糖食パン (ジャム) 野菜スープ チーズオムレツ ハムサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 えのき豚 からし和え 温泉卵 牛乳200ml	こどもパン じゃがいもの クリームシ チュー ブロッコリーサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 車麩の卵とじ ハムと野菜の和え物 しらす干し 牛乳200ml
昼食	ご飯 コンソメスープ 白身魚のケチャップソース 青菜の卵とじ マカロニサラダ	肉うどん れんこんのきんぴら アスパラとかにかまの和え物 ヨーグルト	やきとり丼 すまし汁 煮し鶏 小松菜の和え物 みかんジュース	中華スープ 家常豆腐 ちくわの磯辺揚げ 大根の中華和え	あんかけ ラーメン 甘辛ポテト わかめの酢の物 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁 タンダーフィッシュ 厚揚げの炒め煮 ささみと野菜の和え物	三色丼 ビーフンスープ 豆腐の田楽 さつまいもサラダ
夕食	ご飯 とろろ昆布汁 鶏肉の甘みそだれ 厚揚げのみぞれ煮 じゃこサラダ ダイズゼリーりんご	ご飯 じゃがコーンスープ 鯉のトマトガーリックソース 人参のソテー 大根サラダ オレンジ	ツナピラフ カリフラワーのスープ マカロニグラタン えびサラダ 小玉すいか	ご飯 すまし汁 いかバーグ 里芋と野菜の煮物 青菜のおかか和え 寒天フルーツ	ご飯 コンソメスープ 鮭のポテトチーズ焼き 卵と野菜の炒め物 コーンサラダ オレンジ	ご飯 青梗菜のスープ 花しゅうまい もやしの中巻炒め ツナとわかめの和え物 ミックスフルーツ	きのおこわ すまし汁 鯉の塩焼き 大根煮 かにかまサラダ りんご
エネルギー(kcal)	2,271	2,223	2,306	2,370	2,305	2,260	2,305
たんぱく質(g)	88.2	91.0	90.8	88.9	87.1	99.7	95.5
脂質(g)	63.7	56.1	67.0	66.0	70.0	65.0	65.0

	29 (土)	30 (日)	お知らせ	★コラム★【ビタミンCの効果】
朝食	ホットドック たまごドッグ ポテトスープ ミニサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 さんまの卵とじ 青菜の和え物 納豆 牛乳200ml	◎献立内の※印は、あらかじめ選択していただいた方に提供します。食事の選択は、月ごとに変更できます。6月分の変更は、5月15日までにお知らせください。	コラーゲン生成に役立ち、血管や皮膚、骨などの細胞を強めます。免疫力を高めるはたらきがあり、風邪やストレスに強い体を作ります。コレステロールを分解し、血管内に付着するのを防ぎます。抗酸化作用があり、老化を防ぎ、美肌を保ちます。鉄分と一緒に摂ると、鉄の吸収を促進し効果を発揮します。ビタミンEと一緒に摂ると抗酸化作用もより効果を発揮します。
昼食	ご飯 すまし汁 鶏のマヨ焼きネギポン酢 里芋のバター醤油炒め 野菜の和え物 ジョアプレーン	スパゲッティ カルボナーラ コンソメスープ ポテトツナマト焼き サラミサラダ 【誕生日】メロンケーキ	◎6月8日(土)★ソーセージパイを提供します。	※ビタミンCは水溶性のビタミンで、体内にとどまる時間は2～3時間です。毎食に分けて摂ることがおすすめです。
夕食	ご飯 コンソメスープ 鯉の豆板醤ソース 厚揚げの炒めもの 青菜のごま和え ダイズゼリーぶどう	ご飯 すまし汁 豚肉の二色巻き さつま揚げと野菜の煮物 昆布和え 寒天みかん	◎6月30日(日)★誕生日ケーキはメロンケーキを提供します。	【食中毒予防】細菌による食中毒は夏場(6月～8月)に多く発生します。代表的なものは、腸管出血性大腸菌(O157、O111など)やカンピロバクター、サルモネラ属菌などです。冷蔵庫内の点検をお願いします。
エネルギー(kcal)	2,357	2,375	2,387	2,294
たんぱく質(g)	95.9	93.2	96.9	97.8
脂質(g)	83.9	74.1	69.6	54.8
6月平均	エネルギー(kcal)	2,285	2,304	
	たんぱく質(g)	92.0	90.4	
	脂質(g)	68.8	64.5	

