

# 6月の献立表



日	曜	主 食	牛 乳	果物・デザート	主菜・副菜・汁物	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーなる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
9	火	ご飯	シヨア		キーマカレー ポテトコロコサラダ	乳酸菌飲料・豚肉・大豆	米・麦・油・バター・砂糖・じゃが芋・小麦粉	パセリ・にんにく・生姜・人参・玉ねぎ・ピーマン・トマト缶・きゅうり・ホールコーン	789Kcal 21.0g
10	水	アスパラのクリーム スパゲティ			ミネラルたっぷりサラダ	牛乳・ベーコン・鶏肉・豆乳・大豆・荳わかめ	スパゲティ・油・バター・小麦粉・ごま・砂糖	玉ねぎ・人参・グリーンアスパラ・キャベツ・ごぼう・ホールコーン・きゅうり	775Kcal 26.4g
11	木	レタスチャーハン			わかめ煮 キムチスープ	牛乳・卵・ハム・ツナ・豆腐・味噌・わかめ・豚肉	米・ごま油・砂糖・油	生姜・長ねぎ・レタス・たけのこ・白菜・白菜キムチ・にら	701Kcal 24.1g
12	金	ビビンバ			中華卵焼き ビーフンスープ	牛乳・豚肉・卵	米・麦・油・砂糖・でん粉・ごま油・ごま・ピーフン	生姜・にんにく・ぜんまい・大豆もやし・ほうれん草・人参・長ねぎ・にら・たけのこ・干し椎茸・白菜	718kcal 28.7g
15	月	ご飯	ストロベリー シヨア		カレー コールスローサラダ	豚肉・乳酸菌飲料	米・麦・じゃが芋・油・バター・小麦粉・砂糖	にんにく・生姜・人参・玉ねぎ・セロリ・トマト缶・キャベツ・ホールコーン	782Kcal 15.8g
16	火	シュガートースト			キャロットラペ クリームシチュー	牛乳・ツナ・鶏肉・調理用牛乳	食パン・バター・マーガリン・砂糖・ごま・油・小麦粉・じゃが芋	人参・らっきょう漬・玉ねぎ・マッシュルーム・とうもろこし・生姜・長ねぎ・パセリ	756Kcal 21.7g
17	水	ご飯		カップ入り 杏仁豆腐	麻婆豆腐 春雨とわかめのサラダ	牛乳・豆腐・豚肉・味噌・調理用牛乳・寒天・オイスターソース・わかめ	米・油・ごま油・砂糖・春雨・でん粉	にんにく・生姜・玉ねぎ・長ねぎ・たけのこ・にら・干し椎茸・きゅうり・キャベツ・大根・黄桃缶・みかん缶・パイン缶	797Kcal 27.6g
18	木	ゆかりご飯			ひじき入り卵焼き じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	牛乳・卵・豆腐・豚肉・ひじき・油揚げ・味噌	米・油・砂糖・じゃが芋	ゆかり粉・人参・干し椎茸・玉ねぎ・小松菜・えのきたけ	752Kcal 24.0g
19	金	もろこしご飯			イクフライ レタスとかまぼこのスープ	牛乳・いか・かまぼこ	米・小麦粉・油・パン粉	ホールコーン・しょうが・長ねぎ・人参・玉ねぎ・レタス	705Kcal 23.4g
22	月	発芽玄米ご飯			和風グラタン 蟹たま汁	牛乳・ベーコン・鶏肉・調理用牛乳・味噌・チーズ・かに・卵・豆腐	米・発芽玄米・ごま・油・マカロニ・小麦粉・マヨネーズ・でん粉・里芋	玉ねぎ・人参・れんこん・ごぼう・長ねぎ・パセリ・キャベツ・ほうれん草	789Kcal 29.6g
23	火	ご飯		さわやかパ インゼリー	ハヤシ こんにゃくサラダ	牛乳・豚肉・生クリーム・粉チーズ・こんにゃく・寒天	米・麦・油・砂糖・じゃが芋・バター・小麦粉	にんにく・生姜・人参・玉ねぎ・セロリ・長ねぎ・トマト缶・きゅうり・キャベツ・パイン缶	841Kcal 23.9g
24	水	わかめじゃこ ご飯			ちくわのカレー揚げ 鶏ごぼう汁	牛乳・わかめ・ちりめんじゃこ・焼き竹輪・鶏肉・こんにゃく・豆腐・味噌	米・小麦粉・油・里芋	ごぼう・大根・人参・小松菜・長ねぎ	781Kcal 26.9g
25	木	ツナドッグ			小松菜サラダ パンポキンシチュー	牛乳・ツナ・チーズ・調理用牛乳・粉チーズ・生クリーム	コッペパン・マヨネーズ・小麦粉・油・小麦粉	ホールコーン・玉ねぎ・もやし・きゅうり・小松菜・人参・マッシュルーム・かぼちゃ・パセリ	820Kcal 28.9g
26	金	枝豆ご飯			赤魚の塩麹焼き 豚汁	牛乳・赤魚・油揚げ・こんにゃく・豆腐・豚肉・味噌	米・もち米・じゃが芋	枝豆・ごぼう・大根・人参・長ねぎ	708Kcal 32.1g
29	月	キャロットライス			鶏肉の唐揚げガーリック味 トマトと卵のスープ	牛乳・鶏肉・ウィンナー・卵	米・バター・でん粉・小麦粉・油	人参・パセリ・にんにく・生姜・長ねぎ・玉ねぎ・トマト・セロリ・小松菜	797Kcal 25.6g
30	火	小松菜チャーハン			あじの甘酢あん フォー	牛乳・あじ・豚肉・鶏肉	米・油・ごま油・でん粉・砂糖・フォー	たけのこ・人参・小松菜・生姜・ピーマン・長ねぎ・干し椎茸・白菜・もやし・にら	753Kcal 30.8g

- \* 材料の都合により献立を変更することがあります。
- \* 食材は生果物以外全て加熱しています。
- \* 調理で使用している場合は調理用牛乳と明記してあります。



エフロン・三角巾・袋は洗濯し、  
アイロンかけをお願いします

