



6月の献立表

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
昼食	ごはん 清まし汁（豆腐・長ネギ） 鮭の味噌マヨ焼き 小松菜と油揚げの煮浸し ミックスフルーツ	チャーハン わかめとえのきの中華スープ シュウマイ みかん缶	ごはん 味噌汁（豆腐・なめこ） さんまの梅煮 キャベツとパインのサラダ キャンディチーズ	サンドイッチ （玉子サラダ・ジャム） クリームシチュー バナナ	ごはん ワンタンスープ マーボー豆腐 オクラとコーンのサラダ ミニゼリー
15時	牛乳 バナナケーキ	牛乳 クロックムッシュ	牛乳 じゃが芋のお焼き	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 かぼちゃのホットケーキ
	8	9	10	11	12
昼食	ごはん 味噌汁（油揚げ・玉ねぎ） 鶏の唐揚げ 胡瓜とシラスの酢の物 ミックスフルーツ	ミートスパゲティ カリフラワーのハムサラダ ゼリー 牛乳	ごはん 味噌汁（油揚げ・しめじ） さばの塩焼き 五目豆 パイン缶	ゴマロールパン パンプキンスープ タンドリーチキン 野菜とベーコンのソテー バナナ	ごはん 味噌汁（厚揚げ・小松菜） カレイの煮つけ かんぴょうのマヨサラダ ミニゼリー
15時	牛乳 ボンデケーキ	麦茶 クリームフルーツ	牛乳 フライドポテト	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 きなこトースト
	15	16	17	18	19
昼食	ごはん 味噌汁（わかめ・長ネギ） さわらの照り焼き ほうれん草とえのきの和え物 みかん缶	チキンカレー 中華風春雨サラダ バナナ 牛乳	ごはん 味噌汁（豆腐・にら） 豚の生姜炒め ブロッコリーとシラスの和え物 もも缶	ホワイトブレット キャベツのスープ 鮭のムニエル マカロニサラダ パイン缶	ごはん 味噌汁（厚揚げ・長ネギ） 鶏の塩こうじ焼き 小松菜と竹輪のゴマ和え ミニゼリー
15時	牛乳 プリン	麦茶 チーズ蒸しパン	牛乳 大学芋	牛乳 コーン茶飯おにぎり	牛乳 きなこマカロニ
	22	23	24	25	26
昼食	ごはん 味噌汁（豆腐・ほうれん草） 赤魚の煮つけ かぼちゃサラダ ミックスフルーツ	☆お誕生会☆	ごはん 味噌汁（わかめ・玉ねぎ） さんまの竜田揚げ 胡瓜とささみのゴマ酢和え 金時煮豆	穀物ロール コーンスープ ローストチキン アスパラガスのソテー バナナ	ごはん 味噌汁（油揚げ・しめじ） 肉じゃが ほうれん草の磯辺和え ミニゼリー
15時	牛乳 おからのケーキ	牛乳 お麩のココアラスク	牛乳 みかんゼリー	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 フレンチトースト
	29	30	<div data-bbox="710 1523 1428 1982" data-label="Complex-Block"> <div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;"> <h3>感謝のあいさつ</h3> </div> </div> <p>みんなで食事をするとき、マナーの手始めに伝えたいのは、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつです。「いただきます」には食事を作った命をいただくことへの感謝も含まれます。「ごちそうさま」も同じく、食事を準備するために走り回ってくれた人（馳走した人）への感謝が込められています。</p> <div style="text-align: center;">  </div> </div> </div>		
昼食	ごはん 味噌汁（油揚げ・もやし） さばのカレーしょうゆ焼き ひじきの煮物 パイン缶	焼きそば ギョーザ ゼリー 牛乳			
15時	牛乳 スイートポテト	麦茶 ごはんのオムレツ			

平均給与栄養量（昼食＋おやつ）	
エネルギー	脂質
535Kcal	15.7g
タンパク質	食塩
19.9g	1.4g



