

6月の献立表

昼食		昼食	
6月1日	野菜と豚肉のカレー炒め 大根の煮物洋風仕立て 炒り鶏 豆腐の煮やっこ エネルギー 465kcal 塩分 1.9g	6月8日	鶏肉ときのこのトマト煮 小松菜の辛子和え 厚揚げの五目あんかけ さつま芋の甘露煮 エネルギー 450kcal 塩分 1.7g
6月2日	筍と鶏肉のクリーム煮 白菜の錦和え 野菜の味噌炒め 小松菜とザーサイの炒め物 エネルギー 419kcal 塩分 2.1g	6月9日	海鮮チリソース炒め 大豆サラダ さつま芋の煮しめ 梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ) エネルギー 461kcal 塩分 2.2g
6月3日	ツナオムレツ ベーコンとたまごサラダ ニラと豚肉の味噌炒め 二色和え エネルギー 472kcal 塩分 1.8g	6月10日	豚肉と筍のネギ塩炒め えきのおろし和え 白菜とミンチの中華炒め 切り昆布とさつま揚げの煮もの エネルギー 422kcal 塩分 2.1g
6月4日	チキンカレー 竹の子と人参のおかか煮 浅炊ふき エネルギー 428kcal 塩分 1.9g	6月11日	豚肉とナスの味噌炒め カリフラワーのレモンマリネ 中華風鶏きんぴら チンゲン菜のツナ和え エネルギー 461kcal 塩分 1.9g
6月5日	サバの甘酢あん風 シューマイ 肉じゃが 和風りぼんパスタ エネルギー 545kcal 塩分 2.1g	6月12日	トマトオムレツ ほうれん草とタコのにんにく和え マーボー豆腐 ジャーマンポテト エネルギー 451kcal 塩分 1.9g
6月6日	牛肉と野菜のオイスター炒め 冬瓜の煮物【6月-9月限定】 海鮮ビーフン炒め タラモサラダ エネルギー 465kcal 塩分 1.9g	6月13日	赤魚の塩焼き 茄子の胡麻みぞれ和え 鶏ゴボウ わかめと水くわいの酢の物 エネルギー 452kcal 塩分 2.8g
6月7日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め パンプキンサラダ 茄子とオクラのトマトソース煮 三色酢味噌和え エネルギー 451kcal 塩分 1.9g	6月14日	豚肉の甘辛炒め キャベツとツナのレモン和え 根菜のカボナーダ風 チンゲン菜の煮浸し エネルギー 445kcal 塩分 1.8g

昼食		昼食		昼食	
6月1日	肉豆腐 カリフラワーとブロッコリーの冷菜【6-9月限定】 鶏団子の炊き合わせ 白菜の煮浸し エネルギー 437kcal 塩分 1.9g	6月2日		6月2日	
6月1日	ホイコーロー 彩りしんじょう あさりとほうれん草の玉子とじ 蓮根の胡麻和え エネルギー 492kcal 塩分 2.1g	6月2日		6月3日	
6月1日	鶏肉と里芋のカレー煮 小松菜と油揚げの煮浸し きのこの炒り豆腐 ワカメとカニカマのゴマ風味 エネルギー 449kcal 塩分 1.9g	6月2日		6月4日	
6月1日	サワラの煮付け マカロニマリネサラダ 鶏大豆の和風トマト煮 こんにゃくきんぴら エネルギー 508kcal 塩分 1.9g	6月2日		6月5日	
後半は作成中					
6月1日		6月1日		6月1日	
6月2日		6月2日		6月2日	
6月3日		6月3日		6月3日	
6月4日		6月4日		6月4日	
6月5日		6月5日		6月5日	
6月6日		6月6日		6月6日	
6月7日		6月7日		6月7日	
6月8日		6月8日		6月8日	
6月9日		6月9日		6月9日	
6月10日		6月10日		6月10日	
6月11日		6月11日		6月11日	
6月12日		6月12日		6月12日	
6月13日		6月13日		6月13日	
6月14日		6月14日		6月14日	