

# 2012年6月分 献立表

	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日
朝食	ご飯 味噌汁 高野豆腐、丸天煮 おひたし 煮豆 400	ご飯 味噌汁 焼魚 ひじき煮 おひたし 大根おろし 410	パン スクランブルエッグ スープ 380	ご飯 味噌汁 おから煮 野菜炒め 梅干し 味のり 420	ご飯 味噌汁 丸天と野菜煮 煮豆 塩辛 みかん 370	ご飯 味噌汁 焼魚 おひたし 五目豆 540	ご飯 味噌汁 玉子焼き おひたし 長芋 佃煮 345	ご飯 味噌汁 ピーマンと茄子焼 きんぴら おひたし 340
昼食	焼うどん スープ 380	そうめん 切干大根 ヨーグルト 320	カレーライス サラダ 福神漬 らっきょう 625	とろろそば つけもの 390	パン スープ サラダ ヨーグルト 500	スパゲテーナポリタン スープ サラダ 460	お好み焼き スープ 480	チャーハン スープ 430
おやつ	プリン 80	くるみまんじゅう 80	おせんべい ジュース みかん 80	三方六 お茶 80	おせんべい お茶 80	三方六 80	チョコパイ 80	お好み焼き 80
夕食	ご飯 味噌汁 肉じゃが マカロニサラダ 三色なます 570	ご飯 味噌汁 照り焼きチキン 温野菜 酢味噌和え 655	ご飯 味噌汁 煮物(高野豆腐 昆布 しいたけ 人参 鶏肉 おひたし 玉子豆腐 つけもの 495	ご飯 味噌汁 茄子のじゃこ入り煮 蒟と豚肉煮付け 酢の物 ポテトサラダ 620	ご飯 味噌汁 揚げだし豆腐 ごま和え ゴボーサラダ 520	五目御飯 味噌汁 サラダ おひたし つけもの 470	ご飯 豚汁 鮭のフライ 野菜サラダ 酢の物(わかめ きゅうり) 515	ご飯 味噌汁 豚肉しょうが焼き ポテトサラダ なます 煮豆 600
	総カロリー数 1430kcal	総カロリー数 1465kcal	総カロリー数 1580kcal	総カロリー数 1510kcal	総カロリー数 1470kcal	総カロリー数 1550kcal	総カロリー数 1420kcal	総カロリー数 1450kcal

	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日
朝食	ご飯 味噌汁 焼魚 蕨の三杯酢 おひたし 350	パン スープ サラダ 430	ご飯 味噌汁 厚揚げ茄子の煮びたし おひたし 煮豆 400	ご飯 味噌汁 野菜炒め 昆布巻き 味のり つけもの 410	ご飯 味噌汁 焼魚 大根おろし ひじき煮 おひたし 410	ご飯 味噌汁 玉子焼き ウインナー キンピラ 400	ご飯 味噌汁 マグロとふきの煮物 小松菜とシーチキンあえ 佃煮 430	ご飯 味噌汁 野菜炒め 煮豆 おから 440
昼食	うどん おひたし ヨーグルト 360	いなり寿司 つけもの 400	焼そば スープ(大根 ベーコン) ヨーグルト 430	パン スープ(白菜 ベーコン) ヨーグルト コーヒー 500	三色丼 味噌汁 460	ラーメン ミツ豆 400	親子丼 味噌汁 漬物 480	山菜そば おひたし 390
おやつ	お菓子 80	_____	かりんもち お茶 80	中華まんじゅう お茶 80	お菓子 コーヒー 80	バナナ饅頭 コーヒー 80	ドーナツ 80	クッキー 80
夕食	ご飯 味噌汁 ごま和え きんちゃく煮 大根サラダ 610	鮭ご飯 味噌汁 炒り豆腐 おひたし アサリと長ネギの酢味噌 515	ご飯 味噌汁 ぎょうざ マカロニサラダ 酢味噌(うど) 550	ご飯 味噌汁 チンジャオロース 切干大根 冷や奴 490	ご飯 お吸い物 旨煮 アスパラ ごま和え 490	ご飯 味噌汁 マグロ山かけ 南瓜煮、蒟煮 おひたし 春雨サラダ 565	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ 切干大根 卵豆腐 480	ご飯 味噌汁 煮物(大根・手羽・昆布) きのこアスパラ炒め 酢味噌 565
	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1345kcal	総カロリー数 1460kcal	総カロリー数 1480kcal	総カロリー数 1440kcal	総カロリー数 1445kcal	総カロリー数 1470kcal	総カロリー数 1475kcal

# 2012年6月分 献立表

	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日
朝食	パン ベーコンエッグ サラダ  430	ご飯 味噌汁 焼き魚 大根おろし 板かま おひたし  410	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜煮 切干大根 とろろ  440	ご飯 味噌汁 ニラの卵とじ 松前漬 おひたし  380	ご飯 味噌汁 卵焼き ひじき煮 おひたし  340	ご飯 味噌汁 野菜炒め 煮豆 ふきの油炒め  420	ご飯 味噌汁 焼き魚 なめたけおろし キンピラ 味のり  420	パン 温サラダ(卵入り) スープ  390
昼食	チキンライス スープ  380	中華丼 スープ  410	パン サラダ スープ  410	誕生日メニュー 別紙 参照		煮込みうどん おひたし  480	チャーハン スープ  430	お好み焼き スープ  500
おやつ	ケーキ  80	バームクーヘン 芋団子  80	杏仁豆腐  80	バナナ饅頭  80	果物  80	水羊羹  80	お菓子  80	水羊羹  80
夕食	ちらし寿司 お吸い物 ホイル焼き (玉ねぎ・つくね・きのこ・他) おひたし  580	ご飯 味噌汁 ピーマンの肉詰め ひじき煮 酢味噌  575	ご飯 味噌汁 煮魚 スパゲティサラダ ホーレン草のなめたけ和え  530	ご飯 味噌汁 大根のそぼろあんかけ ポテトサラダ 結び昆布  500	ご飯 味噌汁 揚げだし豆腐 野菜サラダ ワラビ漬  460	ご飯 味噌汁 煮物(大根・人参・丸天 はんぺん) ごま和え カニ風味サラダ  520	ご飯 シチュー ひじき煮 おひたし 卵豆腐  560	ご飯 味噌汁 春巻 酢の物 大根サラダ  570
	総カロリー数 1470kcal	総カロリー数 1475kcal	総カロリー数 1460kcal	総カロリー数 960kcal	総カロリー数 1360kcal	総カロリー数 1450kcal	総カロリー数 1560kcal	総カロリー数 1440kcal

	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日		
朝食	ご飯 味噌汁 煮物(高野豆腐・丸天) おひたし 佃煮  380	ご飯 味噌汁 野菜炒め 煮豆 納豆・とろろ  400	ご飯 味噌汁 炒り卵 切干大根 おひたし  340	ご飯 味噌汁 焼き魚 大根おろし キンピラ おひたし  420	ご飯 味噌汁 煮物(がんも・野菜) 塩辛 おひたし  400	ご飯 味噌汁 野菜炒め(ソーセージ入り) ひじき煮 とろろ  440		
昼食	和風スパゲティ スープ  430	パン サラダ スープ  410	具だくさんそうめん わらび漬  280	エビピラフ スープ  430	そば 漬物  380	チャーハン ス`ぷ  430		
おやつ	果物  80	お菓子  80	プリン  80	アイスクリーム  80	お菓子  80	果物  80		
夕食	ご飯 味噌汁 カツとじ 野菜サラダ 酢の物(ウド)  600	ご飯 味噌汁 煮魚 なます おひたし キンピラ  415	混ぜご飯 味噌汁 南瓜煮 酢味噌 冷や奴  485	ご飯 けんちん汁 豆腐ハンバーグ 温野菜 おひたし 煮豆  600	ご飯 味噌汁 天ぷら(南瓜・なす・ちくわ 大葉) なます おひたし  575	ご飯 のっぺ汁 ホイル焼き (魚・玉ねぎ・きのこ・他) キンピラ おひたし  500		
	総カロリー数 1490kcal	総カロリー数 1305kcal	総カロリー数 1185kcal	総カロリー数 1530kcal	総カロリー数 1435kcal	総カロリー数 1450kcal		