

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 ふきの煮物 とろろ芋 おひたし 佃煮 290	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆 煮豆 445	パン コーヒー ハムエッグ 610	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 なめ茸おろし和え おひたし なます 357	ご飯 味噌汁 焼き魚 納豆 おひたし 佃煮 355	ご飯 味噌汁 玉子焼き しらすおろし和え おひたし 煮豆 350	ご飯 味噌汁 きんぴらごぼう とろろいも おひたし 佃煮 343	ご飯 味噌汁 切り干し大根 なめ茸おろし和え おひたし 冷奴 370
昼食	中華丼 スープ 330	お好み焼き スープ 450	そば おひたし 310	エビピラフ スープ サラダ 400	親子丼 味噌汁 450	パン スープ サラダ 400	スパゲティナポリタン スープ 470	煮込みうどん おひたし 360
おやつ	お菓子 80	いちご 80	ようかん 80	まんじゅう 80	ケーキ 80	お菓子 80	まんじゅう 80	三方六 80
夕食	ご飯 味噌汁 天ぷら(茄子・南瓜・ かき揚げ) ポテトサラダ 冷奴 660	ご飯 味噌汁 塩サバ ごごみの煮物 春雨サラダ 佃煮 420	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 ふきの煮物 長芋の千切り 煮豆 400	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ (野菜添え) 冷奴 酢の物 565	ご飯 味噌汁 春巻き 冷奴 おひたし 酢味噌和え 515	混ぜご飯 味噌汁 マカロニサラダ 玉子豆腐 なます 562	ご飯 味噌汁 餃子 ささみときゅうりの和え物 冷奴 ふきの煮物 480	ご飯 味噌汁 肉じゃが マカロニサラダ おひたし 煮豆 587
	総カロリー数 1360kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1402kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1392kcal	総カロリー数 1373kcal	総カロリー数 1397kcal

	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 丸天の煮物 納豆 おひたし 佃煮 315	パン コーヒー ゆで卵 ウィンナー ごぼうサラダ ヨーグルト 616	ご飯 味噌汁 焼き魚 なめ茸おろし和え おひたし 玉子豆腐 395	ご飯 味噌汁 きんぴらごぼう とろろ芋 おひたし なます 330	ご飯 味噌汁 玉子焼き しらすおろし和え おひたし 佃煮 350	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 納豆 おひたし 煮豆 345	ご飯 味噌汁 切り干し大根 とろろ芋 おひたし 冷奴 360	ご飯 味噌汁 焼き魚 なめ茸おろし和え おひたし なます 367
昼食	いなり寿司 お吸い物 おひたし 330	中華丼 スープ 330	チャーハン スープ サラダ 400	すいとん汁 おにぎり 400	パン サラダ スープ 400	お好み焼き スープ 450	中華丼 スープ 330	スパゲティミートソース スープ 500
おやつ	お菓子 80	お菓子 ヨーグルト 80	せんべい 80	三方六 80	せんべい 80	ようかん 80	せんべい 80	ゼリー 水ようかん 80
夕食	カレーライス サラダ 福神漬け らっきよ 635	ご飯 味噌汁 ふきの煮物 ごま和え 冷奴 長芋の千切り 370	ご飯 味噌汁 煮物(大根,丸天,昆布) もやしとツナの和え物 煮豆 酢味噌和え 525	ご飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 冷奴 おひたし 580	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ 冷奴 酢の物 565	混ぜご飯 味噌汁 もやしとツナの和え物 マグロの山かけ 酢の物 520	ご飯 味噌汁 コロッケ(キャベツ,トマト) マカロニサラダ 玉子豆腐 佃煮 605	ご飯 味噌汁 餃子 大根サラダ 玉子豆腐 445
	総カロリー数 1360kcal	総カロリー数 1396kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1375kcal	総カロリー数 1392kcal

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 コーヒー ゆで卵 ウィンナー ブロッコリー 556	ご飯 味噌汁 きんぴらごぼう しらすおろし和え おひたし 煮豆 323	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆 佃煮 445	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 とろろ芋 おひたし 玉子豆腐 385	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 なめ茸おろし和え おひたし 佃煮 350	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 いらすおろし和え おひたし なます 327	ご飯 味噌汁 焼き魚 納豆 おひたし 煮豆 355	パン コーヒー スクランブルエッグ (ベーコン入り) 茹でアスパラ 620
昼食	そば おひたし 310	エビピラフ スープ サラダ 400	三色丼 味噌汁 サラダ 450	パン スープ サラダ 400	煮込みうどん 浅漬け 360	チャーハン スープ 400	お好み焼き スープ 450	いなり寿司 お吸い物 310
おやつ	ゼリー 水ようかん 80	お菓子 80	フルーツヨーグルト 80	ゼリー 80	プリン 80	お菓子 80	せんべい 80	せんべい 80
夕食	ご飯 すり身汁 ポテトサラダ 丸天の煮物 ごま和え 465	ちらし寿司 お吸い物 さつま芋煮物 春雨サラダ 冷奴 600	ご飯 豚汁 塩サバ ごぼうサラダ 420	ご飯 味噌汁 餃子 ささみときゅうりの和え物 冷奴 ごま和え 530	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 野菜サラダ 煮豆 350	ご飯 味噌汁 煮物 ごま和え カニ風味サラダ 450	わかめご飯 シチュー ひじき煮 おひたし 玉子豆腐 480	ご飯 味噌汁 春巻き 酢の物 大根サラダ 480
	総カロリー数 1411kcal	総カロリー数 1403kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1140kcal	総カロリー数 1257kcal	総カロリー数 885kcal	総カロリー数 1490kcal

	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 高野豆腐の煮物 とろろいも おひたし 佃煮 360	ご飯 味噌汁 切り干し大根 納豆 おひたし 玉子豆腐 340	ご飯 味噌汁 野菜炒め とろろ芋 煮豆 460	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 なめ茸おろし和え おひたし なます 367	ご飯 味噌汁 焼き魚 納豆 おひたし 玉子豆腐 370	ご飯 味噌汁 玉子焼き しらすおろし和え おひたし 佃煮 350		
昼食	スパゲティミートソース スープ 500	誕生会メニュー 別紙参照		そうめん (具だくさん) 380	エビピラフ スープ 350	そば 煮豆 350	チャーハン スープ 400	
おやつ	ホットケーキ 80	ケーキ 80	せんべい 80	お菓子 80	お菓子 80	スイカ 80		
夕食	ご飯 味噌汁 カツとじ 野菜サラダ 酢の物 600	ご飯 味噌汁 煮魚 きんぴらごぼう なます おひたし 405	混ぜご飯 お吸い物 かぼちゃ煮 冷奴 酢味噌和え 500	ご飯 けんちん汁 豆腐ハンバーグ 温野菜 おひたし 煮豆 510	ご飯 味噌汁 天ぷら おひたし なます 580	ご飯 のっぺい汁 ホイル焼き きんぴらごぼう おひたし 453		
	総カロリー数 1540kcal	総カロリー数 825kcal	総カロリー数 1420kcal	総カロリー数 1307kcal	総カロリー数 1380kcal	総カロリー数 1283kcal		