

2013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 野菜炒め とろろいも 佃煮 410	パン コーヒー スクランブルエッグ (ベーコン入り) トマト 400	ご飯 味噌汁 玉子焼き しらすおろし和え おひたし 煮豆 340	ご飯 味噌汁 焼き魚 納豆 おひたし 梅干し 335	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 なめ茸おろし和え おひたし 佃煮 330	ご飯 味噌汁 切り干し大根 とろろいも 冷奴 佃煮 360	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 納豆 おひたし なます 345	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 丸天の煮物 大根の梅肉和え 350
昼食	いなり寿司 すり身汁 410	中華丼 スープ バナナ 390	お好み焼き スープ 450	親子丼 味噌汁 450	カレーライス 福神漬け らっきょう 475	ミートスパゲティ スープ 500	パン スープ 白桃缶 440	あんかけ焼きそば スープ みかん缶詰め 430
おやつ	果物 80	羊羹 80	お菓子 80	菓子パン 80	プリン 80	お菓子 80	お菓子 80	ホットケーキ 80
夕食	ご飯 味噌汁 メンチカツ (キャベツ、トマト) ごごみの煮物 玉子豆腐 500	ご飯 味噌汁 天ぷら 高野豆腐煮物 ササミと胡瓜の和え物 佃煮 520	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ (マッシュルーム・ブロッコリ) 大根サラダ 530	混ぜご飯 味噌汁 焼売 もやしとピーマンの炒め物 かぼちゃの煮物 540	ご飯 味噌汁 おでん きんぴらごぼう 春雨サラダ 500	ご飯 豚汁 焼き魚 ごごみの煮物 酢の物 450	わかめご飯 味噌汁 肉じゃが マカロニサラダ 煮豆 550	ご飯 スープ餃子 がんもの煮物 ポテトサラダ 佃煮 玉子豆腐 560
	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1385kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1415kcal	総カロリー数 1420kcal

	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	パン コーヒー ハムエッグ 野菜サラダ 410	ご飯 味噌汁 野菜炒め とろろいも 煮豆 410	ご飯 味噌汁 玉子焼き 青菜のなめ茸和え なます 梅干し 340	ご飯 味噌汁 切り干し大根 納豆 おひたし 玉子豆腐 360	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 とろろいも 佃煮 おひたし 350	ご飯 味噌汁 焼き魚 なめ茸おろし和え 丸天の煮物 360	ご飯 味噌汁 ふきの煮物 納豆 ほうれん草ツナ和え 350	パン コーヒー ウインナー 温野菜サラダ 430
昼食	エビピラフ スープ バナナ 410	たぬきそば 浅漬け 340	チキンライス スープ 白桃缶 460	パン スープ サラダ 440	焼うどん スープ 410	ハヤシライス スープ 480	スパゲティナポリタン スープ 450	チャーハン スープ みかん缶 410
おやつ	カステラ 80	どら焼き 80	バウムクーヘン 80	まんじゅう 80	せんべい 80	どら焼き 80	パンケーキ 80	チョコパン 80
夕食	ご飯 すり身汁 麻婆豆腐 もやしとツナの和え物 長芋の千切り 500	ご飯 クリームシチュー ブロッコリとゆで卵のサラダ フキの煮物 570	ご飯 味噌汁 コロッケ (キャベツ・トマト) きんぴらごぼう 冷奴 煮豆 510	混ぜご飯 味噌汁 さんまの煮物 ササミと胡瓜の和え物 高野豆腐 530	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き マカロニサラダ 酢の物 煮豆 570	ご飯 豚汁 切り干し大根 もやしとツナの和え物 玉子豆腐 460	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 ポテトサラダ 佃煮 510	ご飯 味噌汁 焼き魚 うま煮 豆腐サラダ なます 460
	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 1380kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1380kcal

2013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	ご飯 味噌汁 野菜炒め とろろ芋 煮豆 410	ご飯 味噌汁 玉子焼き しらすおろし和え きんぴらごぼう 360	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 納豆 おひたし 玉子豆腐 370	ご飯 味噌汁 焼き魚 なめ茸おろし和え 丸天煮物 360	ご飯 味噌汁 高野豆腐煮物 とろろ芋 おひたし 煮豆 340	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 おひたし 納豆 なます 345	パン コーヒー スクランブルエッグ (ベーコン入) ブロッコリー トマト 410	ご飯 味噌汁 玉子焼き しらすおろし和え ふきの煮物 梅干し 365
昼食	焼きそば スープ 430	混ぜご飯 すり身汁 ふきの煮物 410	パン スープ サラダ バナナ 440	ミートスパゲティ スープ 500	カレーライス 福神漬け らっきよ 桃缶 515	中華丼 スープ バナナ 390	エビピラフ スープ みかん缶 410	三色丼 味噌汁 430
おやつ	お菓子 80	まんじゅう 80	菓子パン 80	せんべい 80	スイカ バナナ 80	まんじゅう 80	まんじゅう 80	まんじゅう 80
夕食	ご飯 味噌汁 焼売 春雨サラダ 丸天煮物 480	ご飯 味噌汁 天ぷら 高野豆腐煮物 ささみと胡瓜の和え物 なます 545	ご飯 スープ餃子 麻婆豆腐 切り干し大根 うどの酢味噌 510	ご飯 味噌汁 肉団子甘酢あん きんぴらごぼう 浅漬け 465	ご飯 味噌汁 肉じゃが 豆腐サラダ 佃煮 455	わかめご飯 味噌汁 メンチカツ(トマト添え) マカロニサラダ 玉子豆腐 575	ご飯 クリームシチュー 切り干し大根 胡瓜とカニかまの 酢の物 510	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ 人参・芋添え 大根サラダ 530
	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 1405kcal

	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 丸天の煮物 なめ茸おろし和え きんぴらごぼう 370	ご飯 味噌汁 野菜炒め とろろいも 煮豆 410	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 納豆 なます 玉子豆腐 365	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 切り干し大根 煮豆 380	ご飯 味噌汁 焼き魚 青菜のなめ茸和え 佃煮 330	パン コーヒー 法蓮草とベーコンのソテー ゆで卵 トマト 380		
昼食	誕生会メニュー 別紙参照	パン スープ サラダ 400	チャーハン スープ バナナ 410	ラーメン 380	焼うどん スープ 410	カレーライス 福神漬け、ラッキョウ 桃の缶詰 515		
おやつ	ケーキ 80	菓子パン 80	ゼリー 80	まんじゅう 80	ゼリー 80	まんじゅう せんべい 80		
夕食	ご飯 けんちん汁 焼き魚 高野豆腐煮物 うどの酢味噌和え 420	出前	出前	混ぜご飯 すり身汁 ポテトサラダ 大根のきんぴら 550	ご飯 味噌汁 コロケ(トマト添え) マカロニサラダ 丸天の煮物 580	出前		
	総カロリー数 870kcal	総カロリー数 890kcal	総カロリー数 855kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 975kcal		