

6月

月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価	
6/1 木	かぼちゃの洋風煮 豆腐ステーキ ごはん みそ汁	鶏肉のさっぱり煮 とうがんの煮物 菜の花の和え物 ごはん みそ汁	ビーフシチュー いんげんのピーナッツ和え トマトサラダ ごはん	合計	
				カロリー	1657kcal
				塩分	13.3g
6/2 金	がんもの煮物 もろこし焼き ごはん みそ汁	豚すき焼き煮 たけのこの煮物 温泉卵 ごはん すまし汁	魚料理 たこ焼き 切り干し大根煮 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1531kcal
				塩分	9.1g
6/3 土	れんこんの煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	かき揚げ丼 里芋の煮物 ささみとねぎの和え物 みそ汁	牛肉のごぼう炒め 冷奴 なすの煮物 ごはん スープ	合計	
				カロリー	1615kcal
				塩分	10.2g
6/4 日	ロールキャベツ煮 ナポリタン パン スープ	魚料理 高野豆腐の煮物 ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	中華風旨煮 ぎょうざ ポテトサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1658kcal
				塩分	9.2g
6/5 月	信田巻き 玉ねぎソテー ごはん みそ汁	肉そぼろあんかけ丼 野菜天ぷら 卵の花 すまし汁	鶏肉のおろしソース じゃがいもの煮物 ふきの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1662kcal
				塩分	12.0g
6/6 火	厚揚げの煮物 キャベツのかにかま和え ごはん みそ汁	クリームコロッケ かぼちゃの煮物 いんげんの和え物 ごはん スープ	豚肉の生姜煮 チヂミ ブロッコリーの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1660kcal
				塩分	8.6g
6/7 水	ひじきの煮物 春雨サラダ ごはん みそ汁	魚料理 がんもの含め煮 にんじんの白和え ごはん みそ汁	牛肉のスタミナ炒め 大根の煮物 菜の花の辛し和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1486kcal
				塩分	9.4g
6/8 木	豆腐ナゲット マカロニサラダ ごはん みそ汁	ホイコーロー しゅうまい チンゲン菜の和え物 ごはん スープ	ハンバーグ たけのこの煮物 しらす入り酢の物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1662kcal
				塩分	11.1g
6/9 金	なすの煮物 冷奴 ごはん みそ汁	肉じゃが お好み焼き 白菜のゆかり和え ごはん みそ汁	えびカツ 里芋の煮物 オクラの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1421kcal
				塩分	11.2g
6/10 土	つくね焼き 温泉卵 ごはん みそ汁	カレーライス カリフラワーの和え物 トマトサラダ スープ	魚料理 とうがんの生姜あん ほうれん草のお浸し ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1603kcal
				塩分	11.6g
6/11 日	ハムステーキ ポテトサラダ パン スープ	チキン南蛮 れんこんの煮物 白いんげん豆 ごはん みそ汁	麻婆豆腐 ぎょうざ 人参の中華和え ごはん スープ	合計	
				カロリー	1836kcal
				塩分	8.8g
6/12 月	切り干し大根煮 玉子豆腐 ごはん みそ汁	アジフライ ごぼうの金平 マカロニサラダ ごはん みそ汁	肉団子のクリーム煮 もろこし焼き チンゲン菜のソテー ごはん スープ	合計	
				カロリー	1541kcal
				塩分	7.9g
6/13 火	がんもの煮物 冷奴 ごはん みそ汁	豚ねぎ丼 春雨サラダ キャベツの昆布和え すまし汁	魚料理 たこ焼き 春菊の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1802kcal
				塩分	12.2g
6/14 水	ちくわの煮物 五目豆 ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ じゃがいものコンソメ煮 ブロッコリーのツナ和え ごはん みそ汁	牛肉と大根の炒め煮 卵の花 いんげんの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1627kcal
				塩分	11.7g
6/15 木	ウインナーソテー ポテトサラダ ごはん みそ汁	鶏肉のトマト煮 なすの揚げだし 菜の花の和え物 ごはん すまし汁	かき揚げ丼 里芋のそぼろあん れんこんの和え物 みそ汁	合計	
				カロリー	1546kcal
				塩分	10.9g

	朝	昼	夜	栄養価	
6/16 金	厚揚げの煮物 温泉卵 ごはん みそ汁	魚料理 はんぺんの煮物 オクラの梅おかか和え ごはん みそ汁	中華風旨煮 しゅうまい ナムル ごはん スープ	合計	
				カロリー	1591kcal
				塩分	11.8g
6/17 土	ふきの煮物 ひじきの白和え ごはん みそ汁	トンカツ かぼちゃサラダ ほうれん草のピーナッツ和え ごはん スープ	みそ味つくね とうがんの煮物 玉子豆腐 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1905kcal
				塩分	10.8g
6/18 日	ミニハンバーグ スパサラダ パン スープ	ちらし寿司 筑前煮 白菜の柚子風味和え物 すまし汁	肉豆腐 チヂミ 大根の煮物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1853kcal
				塩分	11.6g
6/19 月	信田巻き カリフラワーの和え物 ごはん みそ汁	魚料理 野菜の天ぷら 白いんげん豆 ごはん みそ汁	牛肉のしぐれ煮 れんこんの煮物 もずくの酢の物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1575kcal
				塩分	9.8g
6/20 火	切干大根の煮物 豆腐ステーキ ごはん みそ汁	鶏肉のさっぱり煮 がんもの含め煮 春菊のお浸し ごはん みそ汁	豚肉の塩だれ炒め ふきの煮物 ひじきのサラダ ごはん スープ	合計	
				カロリー	1643kcal
				塩分	11.1g
6/21 水	赤棒の煮物 大豆の煮物 ごはん みそ汁	カレーライス コロッケ いんげんの和え物 スープ	魚料理 ピーマンとなすのみそ炒め 白菜の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1545kcal
				塩分	9.2g
6/22 木	じゃがいものコンソメ煮 ハムステーキ ごはん みそ汁	牛丼 煮奴 ブロッコリーのごま和え みそ汁	ハンバーグ かぼちゃの煮物 オクラの和え物 ごはん スープ	合計	
				カロリー	1742kcal
				塩分	11.7g
6/23 金	大根の煮物 五目豆 ごはん みそ汁	魚料理 たけのこの煮物 人参の塩麴和え ごはん みそ汁	豚肉の生姜煮 卵の花 チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1471kcal
				塩分	9.6g
6/24 土	高野豆腐の煮物 温泉卵 ごはん みそ汁	肉そぼろ丼 里芋の煮物 菜の花のわさび和え すまし汁	ササミフライ とうがんの煮物 ポテトサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1561kcal
				塩分	10.0g
6/25 日	ナポリタン ロールキャベツ煮 パン スープ	牛肉のごぼう炒め ちくわの煮物 ほうれん草の白和え ごはん すまし汁	魚料理 お好み焼き 糸昆布煮 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1611kcal
				塩分	11.9g
6/26 月	がんもの煮物 ふきの和え物 ごはん みそ汁	クリームシチュー ホタテフライ トマトサラダ ごはん	豆腐ハンバーグ 梅肉春雨 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1633kcal
				塩分	10.5g
6/27 火	厚揚げの煮物 かぼちゃのごま和え ごはん みそ汁	麻婆豆腐 ぎょうざ チンゲン菜の和え物 ごはん スープ	チキンナゲット 里芋の煮物 白菜の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1433kcal
				塩分	10.7g
6/28 水	なすの煮物 温泉卵 ごはん みそ汁	魚料理 高野豆腐の煮物 きゅうりの酢の物 ごはん みそ汁	豚肉ときこのみぞれ煮 ごぼうのサラダ オクラの和え物 ごはん スープ	合計	
				カロリー	7378kcal
				塩分	10.2g
6/29 木	玉ねぎとベーコンのソテー もろこし焼き ごはん みそ汁	鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 カリフラワーのカレー和え ごはん すまし汁	えび団子のチリソース 春巻き もやしの中華和え ごはん スープ	合計	
				カロリー	1545kcal
				塩分	11.0g
6/30 金	ちくわの煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	牛肉の焼き肉たれ たけのこの土佐煮 ポテトとコーンのサラダ ごはん みそ汁	魚料理 冷奴 ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1499kcal
				塩分	10.8g