

6月

月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価	
6/1 土	大根のうま煮 はんぺん焼き ごはん みそ汁	豚肉のスタミナ炒め 豆腐ステーキ ブロッコリーとコーンの和え物 ごはん すまし汁	ホキの塩焼き煮 しゅうまい いんげんのごま和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1549kcal
				塩分	7.7g
6/2 日	ポテトサラダ ミニハンバーグ パン スープ	鶏肉のねぎみそ焼き 里芋のさっぱり煮 春菊と油揚げの和え物 ごはん すまし汁	アジフライ ちくわとピーマンの甘辛煮 たけのこの土佐和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1642kcal
				塩分	8.7g
6/3 月	がんもの煮物 もやしのツナ和え ごはん みそ汁	サバの煮付け 切干大根の煮物 ふきの和え物 ごはん みそ汁	えび団子の煮物 お好み焼き オクラの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1526kcal
				塩分	32.5g
6/4 火	高野豆腐のみそ煮 カリフラワーの和え物 ごはん みそ汁	トンカツ なすの煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	クリームシチュー ハーフオムレツ ほうれん草のピーナッツ和え ごはん	合計	
				カロリー	1597kcal
				塩分	8.6g
6/5 水	ちくわの煮物 温泉卵 ごはん みそ汁	赤魚の照り煮 ぎょうざ いんげんの和え物 ごはん すまし汁	豚肉のオイスター炒め 大根の土佐煮 春雨とハムの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1521kcal
				塩分	9.5g
6/6 木	肉団子の煮物 ポテトサラダ ごはん みそ汁	鶏肉の柚子風味煮 厚揚げの煮物 れんこんのおかか和え ごはん みそ汁	かき揚げ丼 ひじきの炒り煮 春菊のお浸し すまし汁	合計	
				カロリー	1531kcal
				塩分	8.4g
6/7 金	里芋の含め煮 もずくと大根の酢の物 ごはん みそ汁	肉豆腐 たけのこの煮物 ブロッコリーのごま和え ごはん みそ汁	ホキのトマト煮 春巻き 菜の花の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1521kcal
				塩分	7.8g
6/8 土	玉ねぎとコーンのソテー かぼちゃのサラダ ごはん みそ汁	ハンバーグ ごぼうの金平 チンゲン菜の辛し和え ごはん すまし汁	木の葉丼 じゃがいもの煮物 もやしの中華和え みそ汁	合計	
				カロリー	1529kcal
				塩分	8.7g
6/9 日	大豆の洋風煮 ハムステーキ パン スープ	えびカツ がんものうま煮 切干とねぎの和風和え ごはん みそ汁	牛肉のしぐれ煮 玉子焼き ほうれん草とスバのサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1626kcal
				塩分	8.3g
6/10 月	豆腐のみそだれ なすの生姜和え ごはん みそ汁	そぼろ丼 大根の煮物 ポテトサラダ すまし汁	赤魚の甘辛煮 チヂミ オクラのなめたけ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1530kcal
				塩分	9.1g
6/11 火	いか団子の煮物 いんげんの和え物 ごはん みそ汁	豚肉のバーベキューソース 厚揚げとカニカマの煮物 カリフラワーの和え物 ごはん すまし汁	チキンカツ 里芋のうま煮 キャベツともやしの梅風味和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1521kcal
				塩分	9.1g
6/12 水	ごぼうの煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ かぼちゃの含め煮 春菊のきのこ和え ごはん みそ汁	ホイコーロー しゅうまい ひじきとれんこんの煮物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1538kcal
				塩分	9.0g
6/13 木	大根のコンソメ煮 ハーフオムレツ ごはん みそ汁	カレーライス コロケ ブロッコリーの和え物	サバのごま醤油煮 たけのこの煮物 マカロニとコーンのサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1606kcal
				塩分	8.8g
6/14 金	切干大根の煮付け オクラの和え物 ごはん みそ汁	白身フライ 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁	チキン南蛮 はんぺんの煮物 春雨とハムのサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1570kcal
				塩分	8.9g
6/15 土	ふきの煮物 人参のピーナッツ和え ごはん みそ汁	牛肉とごぼうの炒め煮 なすの煮浸し 大根ともずくの酢の物 ごはん みそ汁	ホキの煮付け ハムステーキ ほうれん草のごま和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1474kcal
				塩分	8.5g

	朝	昼	夜	栄養価	
6/16 日	じゃがいものケチャップ煮 大豆とツナのサラダ パン スープ	赤魚のみそ煮 豆腐のねぎあんかけ スパサラダ ごはん すまし汁	豚肉のすき焼き煮 温泉卵 菜の花の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1581kcal
				塩分	9.1g
6/17 月	ひじきとちくわの煮物 カリフラワーの青じそ風味 ごはん みそ汁	トンカツ かぼちゃの煮物 いんげんの和え物 ごはん すまし汁	木の葉丼 大根の生姜煮 春雨ときゅうりの和え物 みそ汁	合計	
				カロリー	1601kcal
				塩分	8.8g
6/18 火	がんもの煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	肉じゃが チヂミ チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	つくねのみそだれ はんぺんソテー ごぼうとねぎのごまドレ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1605kcal
				塩分	8.6g
6/19 水	切干大根の煮物 ハーフオムレツ ごはん みそ汁	かき揚げ丼 たけのこの煮物 オクラの梅風味和え すまし汁	サバのあんかけ 里芋の煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1644kcal
				塩分	8.2g
6/20 木	肉団子の洋風煮 キャベツとコーンのフレンチ和え ごはん みそ汁	麻婆豆腐 春巻き ふきの中華和え ごはん すまし汁	鶏肉のトマト煮 厚揚げの煮物 菜の花のおかか和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1525kcal
				塩分	9.4g
6/21 金	なすのうま煮 スパサラダ ごはん みそ汁	ホキの柚子風味煮 ちくわの甘辛煮 ほうれん草の辛し和え ごはん みそ汁	豚肉のオイスター炒め ぎょうざ れんこんのねぎ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1516kcal
				塩分	8.1g
6/22 土	高野豆腐の含め煮 いんげんのお浸し ごはん みそ汁	白身フライ 玉子焼き 春菊と油揚げの和え物 ごはん みそ汁	ハンバーグ かぼちゃの含め煮 人参とツナのポン酢和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1527kcal
				塩分	8.9g
6/23 日	玉ねぎとベーコンのソテー ポテトサラダ パン スープ	牛丼 大豆の煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え すまし汁	赤魚の照り煮 お好み焼き 大根とカニカマの酢の物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1543kcal
				塩分	8.4g
6/24 月	がんもの煮物 温泉卵 ごはん みそ汁	豚肉とキャベツの中華炒め煮 しゅうまい オクラの和え物 ごはん みそ汁	サバの塩焼き煮 ごぼうの甘辛煮 冷奴 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1577kcal
				塩分	8.0g
6/25 火	ひじきと油揚げの炒り煮 ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	鶏肉の照り焼き 高野豆腐の煮物 たけのこのごまみそ和え ごはん すまし汁	えび団子のみぞれ煮 コロケ 菜の花の青じそ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1512kcal
				塩分	8.8g
6/26 水	なすの煮浸し つくね焼き ごはん みそ汁	ホキの煮付け れんこんの照り煮 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	ハヤシライス ハーフオムレツ チンゲン菜の和え物	合計	
				カロリー	1521kcal
				塩分	8.0g
6/27 木	じゃがいもとツナのコンソメ煮 ハムステーキ ごはん みそ汁	豚肉と大根の甘辛煮 玉子豆腐 スパサラダ ごはん みそ汁	サバのみそ煮 たこやき もやしとカニカマのねぎ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1520kcal
				塩分	8.2g
6/28 金	大豆の煮物 切干大根のナムル ごはん みそ汁	メンチカツの玉子とじ はんぺんの煮物 ふきの和え物 ごはん すまし汁	豆腐ハンバーグ ごぼうの煮物 春菊のきのこ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1524kcal
				塩分	8.7g
6/29 土	肉団子の煮物 冷奴 ごはん みそ汁	赤魚の塩焼き煮 里芋のうま煮 ほうれん草のおかか和え ごはん みそ汁	豚肉の生姜煮 大根の田楽 ポテトサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1545kcal
				塩分	11.0g
6/30 日	カリフラワーのカレー煮 いんげんのコーン和え パン スープ	そぼろ丼 チヂミ かぼちゃの煮物 すまし汁	アジフライ 厚揚げの煮物 オクラのなめたけ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1576kcal
				塩分	9.0g