

6月 月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価	
				合計	
6/1 日	大豆の洋風煮 いんげんのコーンと和え パン スープ	チキンカツ じゃがいもの煮物 春菊と油揚げの和え物 ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ 玉子焼き オクラのなめたけ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1487kcal
				塩分	8.5g
6/2 月	がんものうま煮 たけのこの土佐和え ごはん みそ汁	タラのさっぱり煮 かぼちゃの煮物 ふきのツナ和え ごはん すまし汁	豚肉のオイスター炒め お好み焼き チンゲン菜とハムの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1464kcal
				塩分	9.3g
6/3 火	高野豆腐の煮物 もやしのピーナッツ和え ごはん みそ汁	メンチカツ なすのみそ煮 スパサラダ ごはん みそ汁	えび団子の煮物 ぎょうざ ブロッコリーの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1491kcal
				塩分	8.9g
6/4 水	ごぼうの甘辛煮 菜の花のお浸し ごはん みそ汁	アジの煮付け 大根の生姜煮 春雨の和え物 ごはん すまし汁	コーンクリームシチュー オムレツ いんげんの和え物 ごはん	合計	
				カロリー	1445kcal
				塩分	8.8g
6/5 木	肉団子のケチャップ煮 ポテトサラダ ごはん みそ汁	肉豆腐 チヂミ オクラのごま和え ごはん みそ汁	赤魚の塩焼き煮 れんこんのみそ煮 ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1468kcal
				塩分	9.1g
6/6 金	ひじきの煮物 温泉卵 ごはん みそ汁	鶏肉の柚子風味煮 里芋の煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	麻婆なす 春巻き カリフラワーの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1523kcal
				塩分	9.3g
6/7 土	玉子焼き 大根とカニカマの酢の物 ごはん みそ汁	サバの生姜煮 ちくわの照り煮 春菊の和え物 ごはん すまし汁	ハンバーグ かぼちゃの煮物 人参ともやしのねぎ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1475kcal
				塩分	9.6g
6/8 日	じゃがいもとツナのコンソメ煮 ブロッコリーの和え物 パン スープ	かき揚げ丼 がんもの煮物 チンゲン菜の和え物 みそ汁	牛肉のスタミナ炒め はんぺん焼き オクラとコーンの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1486kcal
				塩分	8.5g
6/9 月	豆腐のねぎソース ごぼうの和え物 ごはん みそ汁	つくねのみそだれ なすの煮びたし ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁	白身フライ 大根の梅風味煮 スパサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1462kcal
				塩分	8.8g
6/10 火	厚揚げの煮物 もやしのカニカマ和え ごはん みそ汁	タラのごま醤油煮 ふきの煮物 カリフラワーのコーンと和え ごはん みそ汁	豚肉のバーベキューソース チヂミ いんげんのピーナッツ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1454kcal
				塩分	9.5g
6/11 水	里芋の含め煮 玉子豆腐 ごはん みそ汁	カレーライス オムレツ 菜の花の和え物	アジの煮付け たこ焼き 大根ともやしの酢の物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1541kcal
				塩分	9.2g
6/12 木	大豆の洋風煮 マカロニサラダ ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ じゃがいもの煮物 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	豚肉のみそ炒め しゅうまい 春雨とハムの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1463kcal
				塩分	7.9g
6/13 金	生姜はんぺんの煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	トンカツ がんもの煮物 ポテトサラダ ごはん すまし汁	いか団子のみぞれ煮 かぼちゃの煮物 オクラのおかか和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1464kcal
				塩分	8.4g
6/14 土	高野豆腐の含め煮 なすの中華和え ごはん みそ汁	牛肉のしぐれ煮 たけのこのきのこ煮 冷奴 ごはん みそ汁	チキン南蛮 ひじきと油揚げの煮物 ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1532kcal
				塩分	8.7g
6/15 日	大根のベーコン煮 人参ともやしのフレンチ和え パン スープ	赤魚のねぎソース れんこんの柚子風味煮 スパサラダ ごはん すまし汁	肉じゃが 玉子焼き 春菊のお浸し ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1453kcal
				塩分	8.9g

	朝	昼	夜	栄養価	
				合計	
6/16 月	里芋のごまみそ煮 カリフラワーのおかか和え ごはん みそ汁	かき揚げ丼 大豆の煮物 チンゲン菜の和え物 すまし汁	ハンバーグ 厚揚げの煮物 切干大根のねぎ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1464kcal
				塩分	9.4g
6/17 火	ふきと油揚げの土佐煮 玉子豆腐 ごはん みそ汁	豚肉と大根の照り煮 春巻き マカロニサラダ ごはん みそ汁	サバのみそ煮 かぼちゃの煮物 オクラの梅風味和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1490kcal
				塩分	8.5g
6/18 水	がんもの煮物 ハーフオムレツ ごはん みそ汁	麻婆豆腐 チヂミ 春雨の中華和え ごはん すまし汁	鶏肉のさっぱり煮 ごぼうの煮物 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1494kcal
				塩分	8.3g
6/19 木	いか団子のトマト煮 菜の花のピーナッツ和え ごはん みそ汁	タラの甘辛煮 大根の煮物 れんこんのツナ和え ごはん すまし汁	メンチカツ ひじきの煮物 ポテトサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1477kcal
				塩分	8.7g
6/20 金	じゃがいもの煮物 春菊の和え物 ごはん みそ汁	木の葉丼 なすの煮物 オクラのコーンと和え みそ汁	赤魚の梅風味煮 ぎょうざ もやしのピーナッツ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1487kcal
				塩分	8.3g
6/21 土	高野豆腐の含め煮 ほうれん草のごま和え ごはん みそ汁	白身フライ カリフラワーのねぎみそ煮 スパサラダ ごはん すまし汁	肉団子の煮物 玉子焼き いんげんの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1449kcal
				塩分	8.9g
6/22 日	ミニハンバーグ 大豆のドレッシング和え パン スープ	豚肉ときのこの炒め煮 煮奴 チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	アジの煮付け かぼちゃの煮物 大根とカニカマの酢の物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1460kcal
				塩分	9.3g
6/23 月	がんもの煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ 切干大根の煮付け ブロッコリーの和え物 ごはん すまし汁	豚ねぎ丼 たけのこの煮物 温泉卵 みそ汁	合計	
				カロリー	1458kcal
				塩分	9.4g
6/24 火	厚揚げのみそ煮 もやしのハム和え ごはん みそ汁	サバの柚子風味煮 たこ焼き ふきの和え物 ごはん みそ汁	チキンカツ 里芋の煮物 菜の花の青じそ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1461kcal
				塩分	9.2g
6/25 水	はんぺんの煮物 オクラのなめたけ和え ごはん みそ汁	豚肉のスタミナ炒め ごぼうの煮物 春菊の和え物 ごはん みそ汁	つくねのごまみそだれ 高野豆腐の煮物 ポテトサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1476kcal
				塩分	8.3g
6/26 木	かぼちゃとベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	そぼろ丼 コロッケ なすのポン酢和え すまし汁	タラの塩焼き煮 しゅうまい 大豆の煮物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1496kcal
				塩分	8.9g
6/27 金	れんこんの煮物 冷奴 ごはん みそ汁	鶏肉の照り焼き じゃがいもの煮物 チンゲン菜のからし和え ごはん すまし汁	えびカツ ひじきと油揚げの煮付け スパサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1450kcal
				塩分	7.7g
6/28 土	大根の生姜煮 玉子豆腐 ごはん みそ汁	アジの煮付け ちくわの煮物 いんげんの和え物 ごはん みそ汁	カレーライス ミニハンバーグ カリフラワーの和え物	合計	
				カロリー	1473kcal
				塩分	9.9g
6/29 日	ハーフオムレツ ほうれん草のツナ和え パン スープ	トンカツ 厚揚げの煮物 オクラの梅風味和え ごはん みそ汁	いか団子のみぞれ煮 チヂミ もやしの中華ごま和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1469kcal
				塩分	8.6g
6/30 月	ふきの煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	豚肉のバーベキューソース 里芋の煮物 春菊の和え物 ごはん すまし汁	赤魚の甘辛煮 豆腐のみそだれ ごぼうの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1464kcal
				塩分	9.4g