

# 6月 月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価	
				合計	
6/1 月	がんものうま煮 たけのこの土佐和え ごはん みそ汁	赤魚のさっぱり煮 かぼちゃの煮物 ふきのツナ和え ごはん すまし汁	豚肉の生姜煮 お好み焼き ブロッコリーのごま和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1436kcal
				塩分	9.2g
6/2 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	チキンカツ なすのみそ煮 スパサラダ ごはん みそ汁	えび団子の煮物 大根のうま煮 チンゲン菜とハムの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1501kcal
				塩分	9.6g
6/3 水	厚揚げの煮物 ごぼうの和え物 ごはん みそ汁	アジの煮付け 生姜はんぺんの煮物 春雨の和え物 ごはん すまし汁	カレーライス オムレツ ほうれん草の和え物	合計	
				カロリー	1512kcal
				塩分	9.0g
6/4 木	肉団子のケチャップ煮 ポテトサラダ ごはん みそ汁	豚肉の焼き肉たれ チヂミ れんこんの煮物 ごはん すまし汁	たらこの柚子風味煮 春菊の和え物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1487kcal
				塩分	8.1g
6/5 金	里芋の煮物 温泉卵 ごはん みそ汁	和風ハンバーグ ひじきの煮物 いんげんとちくわのごま和え ごはん みそ汁	クリームシチュー カリフラワーの洋風煮 マカロニサラダ ごはん	合計	
				カロリー	1535kcal
				塩分	11.1g
6/6 土	玉子焼き 大根ともずくの酢の物 ごはん みそ汁	メンチカツ 煮奴 オクラときのこのドレッシング和え ごはん すまし汁	赤魚の煮付け 水ぎょうざ もやしと油揚げのねぎ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1468kcal
				塩分	8.8g
6/7 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	牛肉のしぐれ煮 切干大根の煮付け お好み焼き ごはん みそ汁	かき揚げ丼 かぼちゃの煮物 チンゲン菜の和え物 すまし汁	合計	
				カロリー	1486kcal
				塩分	7.4g
6/8 月	がんもの煮物 ごぼうの和え物 ごはん みそ汁	つくねのみそだれ 大根の照り煮 ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁	白身フライ なすの煮びたし スパサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1537kcal
				塩分	9.4g
6/9 火	厚揚げの煮物 もやしのコーン和え ごはん みそ汁	たらのごま醤油煮 ふきと油揚げの煮物 カリフラワーの和え物 ごはん みそ汁	豚肉のパーベキューソース チヂミ 里芋の含め煮 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1468kcal
				塩分	8.9g
6/10 水	いんげんとはんぺんの煮物 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 大根とカニカマの酢の物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1472kcal
				塩分	8.9g
6/11 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	1518kcal
				塩分	8.5g
6/12 金	いか団子の煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	トンカツ 春菊の煮浸し ポテトサラダ ごはん すまし汁	おでん たけのこのきのこ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1532kcal
				塩分	9.5g
6/13 土	高野豆腐の含め煮 なすの中華和え ごはん みそ汁	麻婆豆腐 かぼちゃの煮物 オクラの和え物 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	1476kcal
				塩分	9.0g
6/14 日	大根のベーコン煮 カリフラワーの和え物 パン スープ	赤魚のねぎソース れんこんの柚子風味煮 玉子焼き ごはん すまし汁	コロケ がんもの生姜煮 スパサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1463kcal
				塩分	7.4g
6/15 月	里芋のごまみそ煮 もやしとツナの和え物 ごはん みそ汁	ハンバーグ 大豆の煮物 菜の花のからし和え ごはん すまし汁	豚肉とキャベツのみぞれ煮 お好み焼き 厚揚げの煮物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1493kcal
				塩分	8.9g

	朝	昼	夜	栄養価	
				合計	
6/16 火	ちくわの甘辛煮 マカロニサラダ ごはん みそ汁	かき揚げ丼 かぼちゃの煮物 ほうれん草の和え物 みそ汁	たらのみそ煮 ふきと油揚げの土佐煮 オクラの梅風味和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1470kcal
				塩分	9.6g
6/17 水	切干大根の煮付け ハーフオムレツ ごはん みそ汁	肉豆腐 水ぎょうざ 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 ポテトサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1541kcal
				塩分	8.8g
6/18 木	えび団子のトマト煮 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	アジの甘辛煮 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 玉子豆腐 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1466kcal
				塩分	9.7g
6/19 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 はんぺん焼き みそ汁	赤魚の梅風味煮 チヂミ もやしのピーナッツ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1502kcal
				塩分	8.8g
6/20 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 いんげんとちくわの煮物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1519kcal
				塩分	9.5g
6/21 日	大豆のコンソメ煮 ミニハンバーグ パン スープ	たら塩焼き煮 豆腐の生姜煮 大根とカニカマの酢の物 ごはん みそ汁	ハヤシライス かぼちゃの煮物 チンゲン菜の和え物	合計	
				カロリー	1449kcal
				塩分	7.2g
6/22 月	オクラの和え物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ たけのこと油揚げの煮物 ブロッコリーの和え物 ごはん すまし汁	肉じゃが しゅうまい がんもの煮物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1522kcal
				塩分	8.2g
6/23 火	生姜はんぺんの煮物 もやしのハム和え ごはん みそ汁	赤魚の煮付け たこ焼き ごぼうのねぎ和え ごはん みそ汁	チキンカツ 大豆の甘煮 菜の花の青じそ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1532kcal
				塩分	8.8g
6/24 水	里芋のうま煮 温泉卵 ごはん みそ汁	豚肉とキャベツのスタミナ炒め ふきの煮物 ポテトサラダ みそ汁	つくねのみそだれ 高野豆腐の煮物 春菊の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1551kcal
				塩分	9.1g
6/25 木	かぼちゃとベーコンのコンソメ煮 カリフラワーの和え物 ごはん みそ汁	おでん なすのポン酢和え ごはん すまし汁	アジの柚子風味煮 コロケ ほうれん草のコーン和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1455kcal
				塩分	7.6g
6/26 金	れんこんのきのこ煮 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 ひじきの煮付け スパサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1520kcal
				塩分	7.7g
6/27 土	大根のあんかけ 玉子豆腐 ごはん みそ汁	たらのごま醤油煮 いんげんとはんぺんの煮物 チヂミ ごはん みそ汁	カレーライス ミニハンバーグ ブロッコリーの和え物	合計	
				カロリー	1455kcal
				塩分	9.2g
6/28 日	ハーフオムレツ 菜の花のツナ和え パン スープ	トンカツ 厚揚げの煮物 大豆の煮物 ごはん みそ汁	いか団子のみぞれ煮 水ぎょうざ もやしとキャベツの中華ごま和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1512kcal
				塩分	8.9g
6/29 月	ごぼうのみそ和え マカロニサラダ ごはん みそ汁	豚肉のパーベキューソース 里芋の煮物 春菊の和え物 ごはん すまし汁	赤魚の塩焼き煮 カリフラワーの煮物 切干とねぎのおかか和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1476kcal
				塩分	9.5g
6/30 火	はんぺんの生姜煮 玉子焼き ごはん みそ汁	ハンバーグ かぼちゃの煮物 大根とカニカマの酢の物 ごはん みそ汁	白身フライ ふきとがんもの煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1443kcal
				塩分	9.1g