



6月こんだて



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3日	4日	5日	6日	7日
ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き きゅうりとしらすのごま酢和え 団子汁 580 kcal/747 kcal	ご飯 小 牛乳 ナポリタン ポテトサラダ 豆腐とえのきの味噌汁 639 kcal/850 kcal	ご飯 牛乳 魚のカレー天ぷら 野菜のごまドレッシング和え 味噌ポトフ 608 kcal/776 kcal	ご飯 牛乳 酢豚 大根の中華和え 卵スープ 695 kcal/875 kcal	ご飯 牛乳 ミートボールのきのこあんからめ 金平ごぼう ミネストローネスープ 633 kcal/861 kcal
10日	11日	12日	13日	14日
ご飯 牛乳 八宝菜 コーンたっぷりフライ 野菜とベーコンの中華スープ 581 kcal/715 kcal	ご飯 大 牛乳 チキンカレー 切り干し大根とブロッコリーのサラダ プリン 714 kcal/901 kcal	ご飯 牛乳 うす味ハンバーグ照焼 キャベツの甘酢和え 豚汁 621 kcal/735 kcal	ご飯 牛乳 フライドチキン もやしの中華和え 大根のコンソメスープ 618 kcal/802 kcal	ご飯 小 牛乳 味噌ラーメン 竹輪の磯辺揚げ 大豆の磯煮 681 kcal/883 kcal
17日	18日	19日	20日	21日
ご飯 牛乳 ロースとんかつ 小松菜のソテー 鶏肉と根菜のすまし汁 625 kcal/744 kcal	ご飯 小麦のクレープ 牛乳 竹の子入り麻婆豆腐 ほうれん草と白菜のナムル しめじの味噌汁 634 kcal/827 kcal	ご飯 小 牛乳 かきたまうどん 大豆とじゃこの甘辛煮 ごぼうサラダ 693 kcal/881 kcal	わかめご飯 牛乳 タラのきのこ南蛮漬け ほうれん草の胡麻和え 豚肉のはりはり汁 624 kcal/760 kcal	ご飯 大 牛乳 プルコギ丼の具 オーロラサラダ ニラ玉汁 610 kcal/792 kcal
24日	25日	26日	27日	28日
ご飯 牛乳 タラのレモンソース ひじきサラダ 鶏肉と野菜のトマトコンソメ煮 611 kcal/762 kcal	ご飯 牛乳 油淋鶏 青菜の煮浸し 根菜の和風スープ 624 kcal/821 kcal	ご飯 大 牛乳 きのこ入り豚丼の具 大豆とかぼちゃのサラダ キャベツと豆腐の味噌汁 682 kcal/885 kcal	ご飯 牛乳 いわしハンバーグ キャベツのゴママヨ和え ウインナーポトフ 660 kcal/810 kcal	ご飯 牛乳 ひじき入り肉じゃが 切干大根とツナのサラダ ほうれん草と油揚げのすまし汁 614 kcal/772 kcal