

# 2024年 6月 月間献立表 (夕食)

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					ご飯 清汁 豚肉となすの味噌炒め ひじきの煮物 黒糖ケーキ エネルギー735kcal たんぱく質27.2g 脂質28.5g 食塩相当量2.8g	ご飯 ミックスベジとマカロニのスープ トンテキ 野菜の白だし煮 カステラ エネルギー719kcal たんぱく質25.8g 脂質19.9g 食塩相当量3.4g
3	4	5	6	7	8	9
ご飯 清汁 豚肉野菜炒め 青豆とコーンのサラダ ワッフル エネルギー731kcal たんぱく質18.3g 脂質31.6g 食塩相当量3.2g	ご飯 味噌汁 ツナの玉子焼き さつま芋レモン煮 マンゴープリン エネルギー753kcal たんぱく質25.0g 脂質20.4g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 鶏肉のおろしだれ 人参のドレッシング和え りんごゼリー エネルギー659kcal たんぱく質25.6g 脂質18.4g 食塩相当量2.3g	ご飯 味噌汁 魚の味醂醤油焼 かぼちゃサラダ カスタードどら焼き エネルギー639kcal たんぱく質26.5g 脂質12.4g 食塩相当量1.9g	ご飯 味噌汁 海老の野菜炒め ポテトサラダ ココアワッフル エネルギー623kcal たんぱく質18.5g 脂質15.7g 食塩相当量3.9g	ご飯 白菜とにらのスープ 鶏肉のチーズ焼き アスパラとウインナーのソテー ぶどうゼリー エネルギー655kcal たんぱく質24.8g 脂質19.5g 食塩相当量3.3g	ご飯 味噌汁 鶏肉のニンニク味噌焼 肉じゃが 黒糖ケーキ エネルギー735kcal たんぱく質31.2g 脂質25.0g 食塩相当量2.6g
10	11	12	13	14	15	16
ご飯 中華スープ 豚キムチ キャベツとハムのソテー 黄桃缶 エネルギー696kcal たんぱく質24.6g 脂質25.5g 食塩相当量3.5g	ご飯 清汁 ぶり大根 蕪の昆布茶和え ミルクレープ エネルギー631kcal たんぱく質26.5g 脂質21.9g 食塩相当量2.7g	ご飯 味噌汁 チキンピカタ きゅうりの蟹カマ和え ぶどうゼリー エネルギー653kcal たんぱく質28.7g 脂質17.8g 食塩相当量2.8g	ご飯 味噌汁 ハンバーグ ほうれん草のしらす和え カスタードどら焼き エネルギー618kcal たんぱく質22.6g 脂質12.9g 食塩相当量3.2g	ご飯 味噌汁 八宝菜 大根の炒め煮 焼きプリンタルト エネルギー656kcal たんぱく質22.5g 脂質19.4g 食塩相当量3.2g	ご飯 ピーマンとコーンのスープ 豚の角煮 小松菜の煮浸し ピーチゼリー エネルギー737kcal たんぱく質19.5g 脂質29.4g 食塩相当量2.9g	ご飯 けんちん汁 鰯の西京焼き マカロニマヨサラダ ココアワッフル エネルギー672kcal たんぱく質26.3g 脂質22.5g 食塩相当量3.2g
17	18	19	20	21	22	23
ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 冬瓜のそぼろあんかけ コーヒーゼリー エネルギー634kcal たんぱく質27.3g 脂質18.0g 食塩相当量1.8g	ご飯 清汁 白身魚のガーリックバタームニエル アスパラとウインナーのソテー 焼きプリンタルト エネルギー695kcal たんぱく質27.8g 脂質22.4g 食塩相当量3.3g	ご飯 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒焼き 茄子の薬味和え ぶどうゼリー エネルギー658kcal たんぱく質25.2g 脂質20.4g 食塩相当量2.7g	ご飯 ハムと白菜のスープ 唐揚げ 鍋しぎ 黒糖ケーキ エネルギー692kcal たんぱく質20.3g 脂質23.3g 食塩相当量3.1g	ご飯 味噌汁 鶏肉の味噌漬け焼き かぶの白だし煮 みかん缶 エネルギー641kcal たんぱく質26.6g 脂質18.6g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 ぶり大根 ブロッコリーのサラダ カスタードどら焼き エネルギー718kcal たんぱく質30.4g 脂質23.5g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 回鍋肉 ナムル ヨーグルトケーキ エネルギー659kcal たんぱく質21.6g 脂質22.4g 食塩相当量1.9g
24	25	26	27	28	29	30
ご飯 味噌汁 魚のパン粉焼き きゅうりの蟹カマ和え マスカットゼリー エネルギー681kcal たんぱく質23.1g 脂質20.9g 食塩相当量3.5g	ご飯 菜の花とコーンのスープ 鶏肉のチーズカレー焼き カリフラワーのサラダ プチシュー エネルギー684kcal たんぱく質28.0g 脂質24.0g 食塩相当量2.8g	ご飯 味噌汁 具沢山玉子焼き 菜の花とハムのソテー マスカットゼリー エネルギー661kcal たんぱく質25.5g 脂質20.8g 食塩相当量3.0g	ご飯 コーンと菜の花のスープ 鶏肉の柚子胡椒焼き 野菜のトマト煮 青りんごゼリー エネルギー640kcal たんぱく質24.4g 脂質18.5g 食塩相当量1.9g	ご飯 清汁 プリの味噌マヨ焼 ささみともやしの和え物 ヨーグルト エネルギー650kcal たんぱく質30.1g 脂質23.1g 食塩相当量2.2g	ご飯 味噌汁 豚肉と海老の中華煮 大根のきんぴら 焼きプリンタルト エネルギー656kcal たんぱく質22.8g 脂質18.6g 食塩相当量3.4g	ご飯 白菜とにらのスープ 白身魚のラビゴットソース 南瓜のそぼろあんかけ ワッフル エネルギー648kcal たんぱく質24.0g 脂質17.5g 食塩相当量2.8g

\* 食材の都合により、一部献立を変更させていただく場合がございます。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。