

# 2024年 6月 月間献立表 (昼食)

月	火	水	木	金	土	日	
						1	2
						ご飯 じゃが芋と白菜のスープ ハンバーグマトソース マカロニサラダ フルーツポンチ エネルギー605kcal たんぱく質18.2g 脂質11.5g 食塩相当量3.9g	ご飯 味噌汁 卵と海老のオイスター炒め 大根のきんぴら バナナ エネルギー666kcal たんぱく質22.5g 脂質19.1g 食塩相当量3.2g
3	4	5	6	7	8	9	
菜飯 清汁 魚の南蛮漬け チーズとブロッコリーのサラダ みかんヨーグルト エネルギー650kcal たんぱく質25.0g 脂質19.3g 食塩相当量2.9g	ご飯 中華スープ チンジャオロース キヤベツとハムのソテー フルーツポンチ エネルギー635kcal たんぱく質27.2g 脂質15.3g 食塩相当量2.5g	*梅雨イベント* 夏野菜オムカレー ホタテ風味サラダ あじさいゼリー 野菜ジュース エネルギー753kcal たんぱく質19.2g 脂質21.0g 食塩相当量4.2g	スパゲティーカルボナーラ パプリカと白菜のスープ グリーンサラダ チョコレートババロア エネルギー710kcal たんぱく質23.3g 脂質29.7g 食塩相当量3.8g	ご飯 味噌汁 家常豆腐 冬瓜のくず煮 みかん缶 エネルギー701kcal たんぱく質29.8g 脂質22.7g 食塩相当量3.4g	ご飯 味噌汁 パサのけんちんあん マカロニマヨサラダ いちごババロア エネルギー688kcal たんぱく質25.8g 脂質20.5g 食塩相当量3.3g	炒飯 具沢山汁 メンチカツ 杏仁豆腐いちごソース エネルギー694kcal たんぱく質22.0g 脂質22.7g 食塩相当量2.5g	
10	11	12	13	14	15	16	
ロールパン&いちごジャム クリームシチュー カラフルサラダ プチシュー 牛乳 エネルギー674kcal たんぱく質27.2g 脂質31.1g 食塩相当量3.4g	たらこクリームパスタ 白菜と玉葱のスープ じゃが芋のガーリック炒め バニラババロア エネルギー652kcal たんぱく質25.4g 脂質18.0g 食塩相当量3.0g	ご飯 味噌汁 唐揚げ イタリアンサラダ 白桃缶 エネルギー705kcal たんぱく質26.8g 脂質25.7g 食塩相当量2.5g	ご飯 ジュリエンヌスープ タンドリーチキン マカロニマヨサラダ ピーチゼリー エネルギー711kcal たんぱく質26.0g 脂質24.8g 食塩相当量3.2g	ご飯 味噌汁 さばのおろしソースがけ ツナサラダ りんごゼリー エネルギー649kcal たんぱく質21.3g 脂質23.1g 食塩相当量2.5g	ご飯 清汁 鶏肉の味噌漬け焼き 竹輪と野菜の煮物 バナナ エネルギー630kcal たんぱく質25.7g 脂質18.4g 食塩相当量2.6g	ご飯 清汁 豚肉のカポナータ ジャーマンポテト 杏仁豆腐いちごソース エネルギー688kcal たんぱく質26.1g 脂質21.3g 食塩相当量2.4g	
17	18	19	20	21	22	23	
ご飯 ワンタンスープ 麻婆茄子 鶏肉のもやし炒め ピーチゼリー エネルギー687kcal たんぱく質21.6g 脂質20.1g 食塩相当量3.3g	ご飯 味噌汁 豆腐チャンプル 大根の中華和え いちごゼリー エネルギー659kcal たんぱく質23.9g 脂質20.4g 食塩相当量2.5g	豚骨醤油ラーメン 棒棒鶏サラダ 焼売 杏仁豆腐いちごソース エネルギー687kcal たんぱく質34.8g 脂質20.6g 食塩相当量5.3g	シーフードカレー ツナサラダ マスカットゼリー ジョア エネルギー729kcal たんぱく質23.7g 脂質15.1g 食塩相当量3.9g	ご飯 味噌汁 白身魚のムニエル 白菜と油揚げの煮浸し ぶどうゼリー エネルギー676kcal たんぱく質21.5g 脂質23.9g 食塩相当量2.1g	ご飯 味噌汁 家常豆腐 レタスと水菜のサラダ バナナ エネルギー701kcal たんぱく質29.4g 脂質21.5g 食塩相当量3.0g	ご飯 清汁 鶏チリ 棒棒鶏サラダ ミルクレープ エネルギー706kcal たんぱく質27.5g 脂質24.0g 食塩相当量2.8g	
24	25	26	27	28	29	30	
ご飯 ミックスベジと白菜のスープ 唐揚げニンニク味噌味 カラフルサラダ りんごゼリー エネルギー692kcal たんぱく質24.0g 脂質22.4g 食塩相当量3.4g	ロールパン&チョコクリーム ポトフ ハムサラダ 白桃缶 牛乳 エネルギー649kcal たんぱく質28.0g 脂質30.6g 食塩相当量2.9g	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ ヨーグルト エネルギー699kcal たんぱく質26.9g 脂質24.1g 食塩相当量2.6g	ご飯 清汁 さばの照焼 茄子の薬味和え みかんヨーグルト エネルギー711kcal たんぱく質23.2g 脂質25.9g 食塩相当量3.1g	ご飯 ハムと白菜のスープ ブルコギ風炒め ブロッコリーのサラダ 白桃缶 エネルギー677kcal たんぱく質20.3g 脂質27.9g 食塩相当量2.4g	炒飯 具沢山汁 メンチカツ 杏仁豆腐いちごソース エネルギー694kcal たんぱく質22.0g 脂質22.7g 食塩相当量2.5g	ご飯 味噌汁 鶏肉の味噌漬け焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し マスカットゼリー エネルギー650kcal たんぱく質25.2g 脂質20.0g 食塩相当量2.9g	

\*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。