

# 2024年 6月 月間献立表 (朝食)

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					ごはん 味噌汁 筑前煮 アスパラとウインナーのソテー ヤクルト ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 挽肉入り炒り豆腐 ほうれん草ピーナツ和え ジョア ふりかけセレクト
3	4	5	6	7	8	9
ごはん 味噌汁 ビーフソテー 煮豆 ジョア ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 肉団子と野菜の中華煮 オクラとなすの和え物 ヨーグルト ふりかけセレクト	食パン&ピーナツクリーム チキンのポトフ カリフラワーサラダ 牛乳	ごはん 味噌汁 ポテのチーズ焼き ピーマンと茄子のお浸し ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 人参しりしり ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 肉豆腐 隠元のお浸し ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 豚肉とがんもの煮物 ほうれん草ピーナツ和え ふりかけセレクト
エネルギー565kcal たんぱく質16.7g 脂質6.7g 食塩相当量1.8g	エネルギー575kcal たんぱく質17.8g 脂質10.3g 食塩相当量3.1g	エネルギー615kcal たんぱく質27.7g 脂質21.2g 食塩相当量3.0g	エネルギー547kcal たんぱく質16.4g 脂質12.8g 食塩相当量3.8g	エネルギー552kcal たんぱく質16.1g 脂質14.8g 食塩相当量3.2g	エネルギー577kcal たんぱく質25.3g 脂質14.3g 食塩相当量2.5g	エネルギー553kcal たんぱく質20.0g 脂質13.9g 食塩相当量3.0g
10	11	12	13	14	15	16
ごはん 味噌汁 お麩の卵とじ 人参しりしり ジョア ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 肉団子のトマト煮 コーンといんげんのマヨ和え ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 ベーコンと野菜のソテー ほうれん草ピーナツ和え ヨーグルト ふりかけセレクト	食パン&りんごジャム 人参とピーマンのスープ トマト入り卵炒め カリフラワーのマヨ和え 牛乳	ごはん 味噌汁 厚揚げとじゃが芋の旨煮 花野菜とウインナーソテー ジョア ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 春雨と野菜の炒め物 かぼちゃとブロッコリーのサラダ ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 肉団子の海鮮あんかけ オクラとなすの和え物 ヤクルト ふりかけセレクト
エネルギー583kcal たんぱく質22.2g 脂質9.3g 食塩相当量3.2g	エネルギー597kcal たんぱく質18.2g 脂質15.9g 食塩相当量4.6g	エネルギー550kcal たんぱく質15.7g 脂質11.4g 食塩相当量3.0g	エネルギー705kcal たんぱく質29.8g 脂質31.9g 食塩相当量4.4g	エネルギー573kcal たんぱく質19.4g 脂質12.4g 食塩相当量2.3g	エネルギー546kcal たんぱく質14.3g 脂質11.9g 食塩相当量2.6g	エネルギー560kcal たんぱく質17.9g 脂質8.9g 食塩相当量2.9g
17	18	19	20	21	22	23
ごはん 味噌汁 ウインナーと野菜のカレー炒め ほうれん草ごま和え ジョア ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 魚の西京焼き かぼちゃとブロッコリーのサラダ ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 ハンバーグみぞれあん 煮豆 ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 お麩の卵とじ ほうれん草ごま和え ジョア ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 豚肉とがんもの煮物 ツナサラダ ヤクルト ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 ベーコンと野菜のソテー 春雨サラダ ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 おさかなハンバーグ ウインナーとキャベツのペペロン炒め ヨーグルト ふりかけセレクト
エネルギー581kcal たんぱく質18.1g 脂質14.1g 食塩相当量2.4g	エネルギー608kcal たんぱく質18.6g 脂質23.0g 食塩相当量2.4g	エネルギー586kcal たんぱく質23.6g 脂質9.8g 食塩相当量3.1g	エネルギー562kcal たんぱく質21.0g 脂質6.8g 食塩相当量3.2g	エネルギー713kcal たんぱく質25.5g 脂質27.0g 食塩相当量2.5g	エネルギー541kcal たんぱく質11.5g 脂質16.3g 食塩相当量2.1g	エネルギー577kcal たんぱく質18.0g 脂質15.9g 食塩相当量2.5g
24	25	26	27	28	29	30
食パン&ミックスジャム チキンと野菜のポトフ カリフラワーのピーナツ和え 牛乳	ごはん 味噌汁 ビーフソテー マカロニサラダ ジョア ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 茄子の和風和え ヤクルト ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 ウインナーと野菜のカレー炒め ツナサラダ ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 豚肉のオイスター炒め ほうれん草くるみ和え ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 生揚げの甘辛煮 ポテトサラダ ジョア ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き ほうれん草ごま和え ふりかけセレクト
エネルギー597kcal たんぱく質26.4g 脂質19.5g 食塩相当量3.5g	エネルギー562kcal たんぱく質15.8g 脂質9.0g 食塩相当量2.1g	エネルギー578kcal たんぱく質14.4g 脂質13.7g 食塩相当量3.1g	エネルギー622kcal たんぱく質19.1g 脂質26.0g 食塩相当量2.6g	エネルギー584kcal たんぱく質23.3g 脂質16.5g 食塩相当量3.5g	エネルギー582kcal たんぱく質16.9g 脂質15.0g 食塩相当量3.1g	エネルギー572kcal たんぱく質20.5g 脂質20.0g 食塩相当量2.4g

\* 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、よろしくお願いたします。