

6月

献立表



令和8年6月6日～6月12日

	6 (土)	7日 (日)	8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)
朝	ごはん みそ汁 (なめこ) 厚揚げの煮物 春菊のお浸し ふりかけ	ごはん みそ汁 (茄子) 小松菜の煮びたし とろろ芋 たいみそ	ごはん みそ汁 (あさり) 魚肉ソーセージ炒め 春菊の土佐和え 昆布佃煮	ごはん みそ汁 (わかめ) 厚焼き玉子 いんげんのなめ茸和え 青かっぱ	ごはん みそ汁 (キャベツ) 鶏そぼろ信田煮 もやしのしその実和え 海苔佃煮	ごはん みそ汁 (玉ねぎ) 納豆 チンゲン菜の炒め煮 梅びしお	ごはん みそ汁 (もやし) 豆乳まる揚げ煮 小松菜のピーナッツ和え 漬物
昼	ごはん 鯖の塩焼き クリーミーポテト りんご缶	ごはん 黒酢肉団子 ほうれん草コーンソテー みかん缶	ごはん たらのバターポン酢 白菜の和風サラダ バナナ	ハヤシライス キャベツサラダ ピルクル	ごはん 煮かつ ほうれん草のお浸し 白桃缶	かけそば かき揚げ 長芋の梅和え	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め マカロニサラダ 洋梨缶
おやつ	ぶどうゼリー	レモンケーキ	バームクーヘン	薄皮ピーナッツパン	キャラメルコーン	ロールケーキ	ムーンライト アップルティー
夜	ごはん 鶏茄子ポン酢炒め コールスロー うずら豆	ごはん さわらの南部焼き きんぴらごぼう かぼちゃサラダ	菜めし 鶏の南蛮炒め さつま芋のレモン煮 もやしのザーサイ和え	ごはん 肉じゃが 白菜の生姜和え 大豆とチーズのサラダ	ごはん アジの香味焼き 南瓜の旨煮 白花豆	ごはん 鶏肉のねぎソース キャベツのツナサラダ ヨーグルト	ごはん ホキの照焼き ふきの煮物 玉子豆腐
	エネルギー：1739kcal たんぱく質：55.0g 脂質：59.0g 食塩：6.3g	エネルギー：1521kcal たんぱく質：44.3g 脂質：41.0g 食塩：6.3g	エネルギー：1641kcal たんぱく質：56.8g 脂質：38.0g 食塩：8.6g	エネルギー：1658kcal たんぱく質：52.1g 脂質：50.2g 食塩：8.4g	エネルギー：1522kcal たんぱく質：59.4g 脂質：49.4g 食塩：6.6g	エネルギー：1551kcal たんぱく質：57.2g 脂質：29.8g 食塩：9.6g	エネルギー：1525kcal たんぱく質：47.0g 脂質：42.3g 食塩：5.9g