

6月の予定献立表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	梅ご飯		ちりめんじゃこ	精白米,油,ごま	梅干し ゆかり		682 kcal
	あじフライ	○	あじ,鶏卵	薄力粉,パン粉,油		白こしょう,白ワイン,水中濃ソース,だし汁	30.1 g
	コールスローサラダ			油	キャベツ,アスパラガス,人参,ホールコーン,パセリ,玉ねぎ	酢,塩,白こしょう	26.6 g
	わかめスープ		鶏肉,わかめ,鶏卵,鶏がら	でん粉	長ねぎ,しょうが,えのき	水,塩,白こしょう,醤油	2.5 g
2金	深川めし	○	昆布,かつお節,あさり,油揚げ,のり	精白米,三温糖	人参,グリーンピース,しょうが	水,酒,塩,醤油,みりん	564 kcal
	ふろふき大根		みそ,削り節,昆布	三温糖,米粉,ごま	大根	水,酒,みりん	28.4 g
	ちゃんこ汁		鶏肉,昆布,たら,さけ,えび,削り節	春雨	ごぼう,人参,えのき,白菜,長ねぎ	酒,みりん,醤油,薄口醤油,塩,水	15.1 g
	果物(メロン)				メロン		2.8 g
5月	ご飯 75g			精白米		水	581 kcal
	桜えびふりかけ		さくらえび,糸削り節,青のり	ごま		塩	35.7 g
	鱈の塩焼き		ます			塩	16.5 g
	かまぼこと野菜のおひたし		かまぼこ,削り節	三温糖	水菜,キャベツ,人参	醤油,水	2.5 g
	きのこ汁		油揚げ,豆腐,削り節,昆布	こんにゃく,でん粉	ごぼう,大根,白菜,小松菜,長ねぎ,しめじ,えのき,しいたけ	塩,醤油,みりん,水	
6火	すきやき丼	○	豚肉,焼き豆腐,昆布,削り節	精白米,麩,こんにゃく,油,三温糖	人参,白菜,長ねぎ,しいたけ,まいたけ,春菊	水,酒,醤油,みりん	589 kcal
	そくせきづけ		昆布		きゅうり,キャベツ	塩,薄口醤油	26.5 g
	奥だくさんみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ,削り節,昆布		大根,人参,えのき,長ねぎ,小松菜	水	17.0 g
7水	シーフードのトマトスパゲティ	○	ベーコン,いか,えび,鶏がら,生クリーム,チーズ	スパゲティ,オリーブ油	玉ねぎ,マッシュルーム,にんにく,トマト缶,トマトジュース,セロリ,パセリ	塩,白こしょう,白ワイン,トマトケチャップ,オレガノ,パセリ,醤油,ローリエ,水	574 kcal
	マゼドアンサラダ		チーズ	じゃが芋,油	人参,きゅうり,ホールコーン,りんご,玉ねぎ	りんご酢,塩,黒こしょう	28.2 g
	果物(メロン)				メロン		18.2 g
							2.3 g
8木	乳酸菌飲料		ショア				684 kcal
	ご飯			精白米		水	31.7 g
	ヘルシーハンバーグ		グリンミート,白みそ	パン粉,三温糖,でん粉	玉ねぎ	こしょう	17.7 g
	野菜炒め			油	人参,玉ねぎ,キャベツ,ホールコーン,ほうれん草	塩,こしょう,醤油	2.6 g
	みそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ,削り節,昆布	じゃが芋	小松菜,しめじ	水	
9金	カレー揚げパン	○	豚肉,鶏卵	油,ショートニングパン,油,薄力粉,バター,パン粉	セロリ,にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,トマトジュース	カレー粉,白ワイン,トマトケチャップ,ウスターソース,塩,水	691 kcal
	チャウダー		ベーコン,あさり,ベーコン,いんげん豆,チーズ,鶏がら	マカロニ,じゃが芋,油	人参,なす,ズッキーニ,玉ねぎ,セロリ,しめじ,トマトジュース,にんにく,パセリ,しょうが,パセリ	塩,黒こしょう,タイム,ベイリーフ,水	25.1 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		バナナ,ナタデココ,パイン缶,白桃缶,みかん缶		31.3 g
12月	五穀ごはん			精白米,もち米,あわ,きび,ひえ,押麦		水	677 kcal
	いわしの梅肉揚げ	○	いわし,*チズ*スレッド,鶏卵	薄力粉,パン粉,油	しそ,梅干し	塩,白こしょう,白ワイン,水中濃ソース,だし汁	30.2 g
	からしあえ		油揚げ,昆布		小松菜,もやし,人参	醤油,からし(粉)	23.7 g
	豚汁		豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ,削り節	じゃが芋	人参,ごぼう,大根,干しいたけ,長ねぎ	水,だし	2.3 g
13火	ご飯			精白米		水	628 kcal
	韓国風肉じゃが	○	豚肉	油,ごま油,じゃが芋,こんにゃく,三温糖,ごま	にんにく,玉ねぎ,人参,干しいたけ,にら	醤油,酒,コチュジャン,水	19.2 g
	大根のスーフ		鶏肉,鶏がら,削り節	でん粉,ごま,ごま油	大根,玉ねぎ,人参,しょうが,長ねぎ	水,塩,白こしょう,薄口醤油	20.6 g
	果物				柑橘類		1.4 g
14水	ツナピラフ	○	ベーコン,ツナ	精白米,バター,オリーブ油	玉ねぎ,赤ピーマン,マッシュルーム,パセリ	水,カレー粉,塩,こしょう,白ワイン	645 kcal
	バリバリサラダ		大豆	じゃが芋,上白糖	キャベツ,ブラックマッペ,もやし,小松菜,人参,玉ねぎ	酢,塩,こしょう	29.8 g
	野菜スープ		ベーコン,ウインナー,鶏肉,いんげん豆,鶏がら	じゃが芋	にんにく,しょうが,セロリ,長ねぎ,玉ねぎ,人参,キャベツ	水,塩,黒こしょう,ベイリーフ,白ワイン	21.4 g
15木	ナシゴレン	○	鶏肉,えび,鶏卵	精白米,油	赤ピーマン,ネギ,玉ねぎ,しょうが,にんにく,パセリ,レモン	水,酒,塩,ナンフレー,トムヤムペースト,こしょう	67.4 kcal
	ソトアヤム(鶏肉と春雨のスープ)		鶏肉,鶏がら	緑豆春雨,油	玉ねぎ,人参,チンゲンサイ,にら,にんにく,レモン果汁	水,塩,醤油,こしょう	28.1 g
	ピサンゴレン(バナナの春巻き)			白ごま,バター,グラニュー糖,春巻きの皮,油	バナナ		21.9 g

16金	冷やしごまだれうどん		わかめ,鶏肉,昆布,削り節	うどん,三温糖,白ごま	長ねぎ,きゅうり,もやし,人参	醤油,みりん,塩,水	2.6 g
	わかさぎの加-あげ	○	わかさぎ	でん粉,油		塩,こしょう,カレー粉	57.4 kcal
	あじさいゼリー		寒天	上白糖	アセロラジュース,ぶどうジュース	水,ゼリーカップ	26.8 g
19月	ご飯			精白米		水	17.7 g
	だし	○	昆布		なす,きゅうり,ピーマン,みょうが,しそ	塩,だし汁,醤油,みりん	2.2 g
	玉こんにゃくのいため煮			こんにゃく,三温糖		塩,醤油,みりん,からし(粉),紙小判	588 kcal
	どんがら汁	○	豆腐,すけとう,たら,しらこ,赤みそ,昆布,削り節		大根,大根葉,人参,長ねぎ,白菜,しめじ	水,酒,かす	25.2 g
	くじら餅			白玉粉,上新粉,黒砂糖		塩,水	10.9 g
20火	チキンカレーライス	○	鶏肉,ヨーグルト,鶏がら	精白米,米粉,油,じゃが芋,米粉	しょうが,セロリ,トマトジュース,にんにく,玉ねぎ,人参,グリーンピース	水,ガラムマサラ,塩,トマトケチャップ,カレー粉,ローリエ,カレー粉	643 kcal
	キャベツとコーンの炒め			油	キャベツ,紫キャベツ,ホールコーン,玉ねぎ	塩,黒こしょう,酢	23.3 g
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイン缶,白桃缶,メロン		14.5 g
21水	たごご飯		油揚げ,たご,昆布	精白米,米粉,油,上白糖	ごぼう,人参,しょうが	酒,煮汁,醤油,酒	2.4 g
	サバの塩焼き	○	さば,削り節	油,三温糖	大根,長ねぎ	塩,醤油,みりん,水	653 kcal
	きゅうりのサラダ			油,オリーブ油,上白糖	きゅうり,玉ねぎ,みょうが	パセリ,酢,塩,黒こしょう	33.7 g
	わかめうどん		鶏肉,かまぼこ,わかめ,昆布,さば節	うどん	干しいたけ,長ねぎ,小松菜	酒,みりん,塩,醤油,水	22.4 g
	きなこおはぎ			もち米,三温糖		水,塩	2.6 g
22木	照り焼きセルフチキンバーガー	○	鶏肉	丸パン,三温糖,でん粉	しょうが,キャベツ,人参	醤油,酒,みりん,水	562 kcal
	野菜スープ		ベーコン,いんげん豆,チーズ,鶏がら	マカロニ,じゃが芋,油	かぶ,かぶの葉,人参,玉ねぎ,キャベツ,セロリ,トマトジュース,にんにく,パセリ,しょうが,パセリ	塩,こしょう,オレガノ,ベイリーフ,水	26.7 g
	果物(冷凍沖縄パイ)				パイナップル		22.2 g
23金	タコライス	○	豚肉,チーズ,鶏がら	精白米,油	にんにく,セロリ,玉ねぎ,しょうが,トマトジュース,ホールコーン,トマト,キャベツ	水,酒,塩,トマトケチャップ,パプリカ,タバスコ	2.6 g
	アーサー汁		あおさ,豆腐,削り節			醤油,塩,水	592 kcal
	ちんすこう			こむぎ,上白糖,ラード			23.0 g
26月	マーボーどん	○	豚肉,ハチミツ,さば節,高野豆腐	精白米,押麦,油,三温糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉ねぎ,人参,干しいたけ,たけのこ,グリーンピース	水,ドレッシング,醤油,ニンメンジャン,コチュジャン	20.8 g
	にらたまスープ		鶏卵,鶏がら,削り節	でん粉,白ごま	白菜,長ねぎ,にら	水,醤油,塩,こしょう	2.2 g
	パンサンスー			春雨,ごま油,三温糖	人参,もやし,キャベツ,きゅうり,しょうが	酢,醤油,塩,黒こしょう,ラー油,薄口醤油	607 kcal
27火	ワニのみそカツ丼	○	もろかさめ,鶏卵,白みそ,赤みそ	精白米,米粉,薄力粉,パン粉,油,三温糖	キャベツ,しょうが,甘酢漬	水,塩,こしょう,醤油,酒,みりん	24.0 g
	切り干し大根のサラダ		昆布	ごま油,三温糖,ごま	切り干し大根,小松菜,人参	薄口醤油,酢,とうがらし	19.4 g
	奥だくさんみそ汁		油揚げ,みそ,昆布,削り節		大根,人参,えのき,長ねぎ,小松菜	水	2.8 g
28水	胚芽パン			胚芽食パン			671 kcal
	鱈のオランダ揚げ	○	さば,チーズ,鶏卵	薄力粉,油	しょうが,人参,玉ねぎ,パセリ	酒,醤油,ベーキングパウダー,塩,水	30.5 g
	サラダ			油,上白糖	人参,キャベツ,ブラックマッペ,もやし,きゅうり,とうもろこし,玉ねぎ	酢,塩,こしょう,からし(粉),水	33.0 g
29木	エンテンスーフ		ウインナー,鶏がら,全粉乳,生クリーム	じゃが芋,バター	グリーンピース,玉ねぎ,人参,セロリ,しょうが	塩,こしょう,カレー粉,パウダー,白ワイン,ローリエ	2.4 g
	キムチ炒飯	○	豚肉	精白米,押麦,油,ごま	しょうが,にんにく,人参,キムチ,ピーマン	塩,こしょう,醤油	570 kcal
	中華風コーンスープ		鶏がら,鶏肉,鶏卵	油,じゃが芋,でん粉	玉ねぎ,人参,しょうが,ホールコーン,パセリ	水,塩,こしょう	22.8 g
30金	もやしのナムル			油,ごま油,三温糖,ごま	もやし,人参,にんにく	食塩,薄口醤油,トウバンジャン	20.0 g
	夏越し丼	○	えび,いか,鶏卵,昆布,削り節	精白米,押麦,油,薄力粉,コーンスターチ,三温糖	赤ピーマン,ゴーヤ,人参,玉ねぎ,みつば,大根,しょうが	塩,水,みりん,醤油	2.6 g
	みそ汁		生揚げ,白みそ,赤みそ,削り節,昆布	白ごま	キャベツ,えのき		66.4 kcal
15木	水無月		小豆	薄力粉,白玉粉,でん粉,上白糖,三温糖		水,塩	20.5 g
							17.0 g