



# 6月予定献立表



月	火	水	木	金	予約締切
<p>1日◆牛乳の日◆ </p> <p>豚きつね丼 飛鳥汁 ごぼうとくるみのサラダ 果物(柑橘類)</p> <p>エネルギー 828 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 32.3 g 脂質 28.6 g</p>	<p>2日※オムレツの日※ </p> <p>パエリア風ピラフ スパニッシュオムレツ グリーンサラダ ソパ・デ・アホ(にんにくスープ) グレープゼリー</p> <p>エネルギー 782 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 32.8 g 脂質 26.4 g</p>	<p>3日☆アジの日☆ </p> <p>ごはん 道産子汁 豆あじの南蛮漬け いももち</p> <p>エネルギー 794 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 29.7 g 脂質 23.3 g</p>	<p>4日*虫歯予防デー* </p> <p>かみかみ丼 高野豆腐の味噌汁 いかとブロッコリーのマヨ炒め ポリポリきなこ大豆</p> <p>エネルギー 785 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 33.0 g 脂質 26.4 g</p>	<p>5日</p> <p>もち麦ごはん トック入り卵スープ  ヤンニョムチキン 白滝のチャプチェ風 果物(柑橘類)</p> <p>エネルギー 783 kcal 食塩相当量 2.4 g たんぱく質 30.9 g 脂質 23.3 g</p>	5/22 (金) 18:30
<p>8日◎ガパオの日◎ </p> <p>ガパオライス いかボール入りエスニックスープ ヤムウンセン(春雨サラダ) 果物(バナナ)</p> <p>エネルギー 755 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 30.7 g 脂質 17.9 g</p>	<p>9日☆たまごの日☆ </p> <p>開化丼 けんちん汁  野菜のごま和え 芋のバター醤油炒め</p> <p>エネルギー 779 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 30.7 g 脂質 22.4 g</p>	<p>10日</p> <p>ごはん 根菜の味噌汁  鮭のフライ  いんげんとベーコンの炒め物 果物(さくらんぼ)</p> <p>エネルギー 751 kcal 食塩相当量 2.3 g たんぱく質 31.9 g 脂質 23.5 g</p>	<p>11日↑入梅↑ </p> <p>ゆかりご飯  豚汁  いわしの蒲焼き  野菜と竹輪のわさびマヨ和え 紫陽花カルピスゼリー</p> <p>エネルギー 806 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 31.1 g 脂質 25.7 g</p>	<p>12日</p> <p>ハニーレモントースト  ポークビーンズ じゃこ入りペペロンソテー 果物(柑橘類)</p> <p>エネルギー 783 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 32.8 g 脂質 31.1 g</p>	5/29 (金) 18:30
<p>15日◎しょうがの日◎ </p> <p>もち麦ごはん じゃが芋の味噌汁  豚肉の生姜焼き キャベツと竹輪の炒め 厚揚げのそぼろ煮</p> <p>エネルギー 780 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 34.6 g 脂質 25.9 g</p>	<p>16日▼和菓子の日▼ </p> <p>ごはん なすのすまし汁 さばの和風オニオンソース 切干大根のカレー炒め 水羊羹</p> <p>エネルギー 770 kcal 食塩相当量 2.2 g たんぱく質 28.5 g 脂質 22.9 g</p>	<p>17日</p> <p>トマトシーフードカレーライス モロヘイヤのスープ パリパリサラダ  マンゴーラッシープリン </p> <p>エネルギー 829 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 31.9 g 脂質 22.4 g</p>	<p>18日</p> <p>ごはん ポークピカタ  温野菜の添え物 豆のマスタード醤油和え オニオンスープ</p> <p>エネルギー 756 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 30.5 g 脂質 26.0 g</p>	<p>19日</p> <p>ごはん 麻婆豆腐  わかめスープ 春雨と鶏ささみの中華和え A:豆花(トーフア), B:杏仁豆腐</p> <p>エネルギー 835 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 34.6 g 脂質 25.7 g</p>	6/5 (金) 18:30
<p>22日</p> <p>ピビンバ  じゃがいもの辛味炒め 豆腐とあさりのスープ オレンジゼリー</p> <p>エネルギー 828 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 31.5 g 脂質 26.5 g</p>	<p>23日☘️沖縄慰霊の日☘️ </p> <p>タコライス  もずくスープ 人参しりしり ごま入りサターアングー</p> <p>エネルギー 796 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 30.5 g 脂質 26.8 g</p>	<p>24日</p> <p>ざるうどん  天ぷら(海老・南瓜・茄子・ピーマン) 青菜のお浸し 果物(柑橘類)</p> <p>エネルギー 841 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 30.1 g 脂質 30.8 g</p>	<p>25日</p> <p>ジャンバラヤ  チリコンカンサラダ クラムチャウダー</p> <p>エネルギー 753 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 31.1 g 脂質 25.6 g</p>	<p>26日</p> <p>ごはん 中華風コーンスープ  八宝菜 中華サラダ</p> <p>エネルギー 702 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 27.4 g 脂質 19.8 g</p>	6/12 (金) 18:30
<p>29日☆佃煮の日☆ </p> <p>ごはん・海苔の佃煮 厚揚げのごま味噌汁 切干大根のたまご焼き ポテト金平</p> <p>エネルギー 836 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 36.9 g 脂質 29.8 g</p>	<p>30日☆夏越☆ </p> <p>夏越祓のかき揚げ丼 豆腐となめこの赤出汁 野菜のからし酢和え 水無月</p> <p>エネルギー 844 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 27.1 g 脂質 23.1 g</p>	<p>11日 入梅鯛 </p> <p>気象庁の発表とは別の、暦上での梅雨入りのことを入梅といい、今年は6月11日です。この時期にとれる、産卵前の鯛を【入梅鯛】と呼び、1年のうちで最も脂がのって美味しいと珍重</p>		<p>4日*虫歯予防デー* </p> <p>6月4日は、6(む)4(し)にちなんで、虫歯予防デーと定められています。虫歯の予防には、よく噛んで食べることが大切です。よく噛んで食べることで、唾液が出ます。唾液には、口の中の食べかすを除去したり、歯をコーティングしたりする働きがあります。この日は、かむ回数が自然と増えるような献立を考えました。「疲れた～」という声が出てきそうな献立ですが、この日はよく噛むことを意識して</p>	6/19 (金) 18:30

※牛乳は毎日つきます。献立は都合により変更することがあります。