



# 2024年6月献立表(朝パン食)



※昼夕は通常献立と同様です。

	01日(土)	02日(日)	03日(月)	04日(火)	05日(水)	06日(木)	07日(金)
朝	食パン ミートボール 付)スナップエンドウ ほうれん草のサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン ベーコンと野菜のポトフ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン オムレツ 付)スナップエンドウ カリフラワーの和風サラダ ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	食パン はんぺんチーズのせ焼き 付)しろな さつま芋のサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	ミルクロール お魚ハンバーグ 付)畑菜 大根の和風サラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン マカロニの豆乳クリーム煮 ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン スクランブルエッグ 付)ブロッコリー 白菜のサラダ ジャム フルーチェ(りんご) 牛乳
昼	ご飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)キャベツ カリフラワーのごま風味和え フルーツ(パイナップル) コンソメスープ(畑菜・ベーコン)	ご飯 さばの生姜煮 付)いんげん じゃが芋のそぼろ炒め フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐・ワカメ)	じゃじゃ麺 添)きゅうり・紅生姜 豆腐チャンプル 塩だれキャベツ フルーツ(バナナ)	ご飯 白身魚のタルタルソース焼き 付)ブロッコリー ぜんまい煮 フルーツ(オレンジ) みそ汁(小松菜・えのき)	ご飯 あじの南蛮漬け 南蛮酢) ビーフン炒め 冷奴 中華スープ(冬瓜・ねぎ)	豚丼 キャベツの塩昆布和え フルーツ(キウイ) 赤だし(なめこ・うずまき麩)	ご飯 赤魚の煮付け 付)花人参・オクラ 五目おから フルーツ缶(黄桃) みそ汁(ほうれん草・玉葱)
夕	ご飯 さわらのポン酢かけ ポン酢たれ) 付)オクラ・トマト かぼちゃの煮物 フルーツ缶(白桃) きゅうりの生姜醤油和え	ご飯 豚肉の塩炒め 大根とちくわの煮物 フルーツ(キウイ) もずく酢	ご飯 鮭のねぎ醤油焼き 付)そら豆 冬瓜の煮物 畑菜のなめたけ和え きゃらぶき	ご飯 牛肉ときのこの中華炒め 五目玉子 もやし和え物 フルーツ缶(りんご)	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き 付)いんげん じゃが芋きんぴら 青菜の辛子和え フルーツ(パイナップル)	ご飯 牛肉の七味焼き 付)小松菜 鶏肉と里芋の煮物 フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの酢の物	ご飯 鶏肉の竜田揚げ 付)スナップエンドウ・レモン しろなの信田煮 フルーツ(オレンジ) 香の物(桜だいこん)
エネルギー	1535kcal	1658kcal	1641kcal	1674kcal	1565kcal	1675kcal	1604kcal
蛋白質	64g	63.4g	68.5g	66.6g	67.4g	70.3g	59.8g
脂質	44.1g	56.1g	55.9g	56.1g	42.3g	49.6g	49.7g
炭水化物	231.6g	236.6g	224.5g	236.4g	239.3g	243.7g	238.1g
食塩相当	6.7g	7.4g	7.8g	7g	7.8g	7.1g	6.8g



	08日(土)	09日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
朝	食パン ピーマンとお魚ソーセージの炒め 小松菜とツナのサラダ ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	食パン ミートローフ 付) スナップエンドウ 青菜サラダ ジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳	食パン チキンのパン粉焼き 付) きぬさや カリフラワーサラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン ウインナーと白菜のコンソメ煮 ブロッコリーのサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	コーヒーロール チキンナゲット 付) チンゲン菜 大根のさっぱり和え ジャム フルーツ(バナナ) 牛乳	食パン スクランブルエッグ ほうれん草サラダ ジャム フルーツ(メロン) 牛乳	食パン ポトフ ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳
昼	ご飯 牛皿 温泉卵 キャベツときゅうりの青じそ和え みそ汁(大根・貝割)	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 付) ブロッコリー 茄子のトマト煮 フルーツ(キウイ) コンソメスープ(白菜・かぶ葉)	ご飯 さわらの山椒煮 付) 南瓜 ほうれん草のお浸し フルーツ缶(りんご) みそ汁(玉葱・油揚げ)	夏野菜キーマカレー コールスローサラダ 香の物(福神漬) ヨーグルトデザート 	ご飯 牛肉のみりん焼き 付) いんげん 小松菜のなめたけ和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(さつま芋・きぬさや)	ご飯 鶏肉のバター醤油ソース バター醤油ソース) 付) ブロッコリー ポテトサラダ フルーツ缶(ミックス) みそ汁(青菜・長葱)	香り麦ご飯 彩り擬製豆腐 付) オクラ いんげんのピーナッツ和え フルーツ(オレンジ) みそ汁(もやし・大根葉)
夕	ご飯 鶏肉の香草焼き 付) 畑菜 肉じゃが いんげんのごまマヨネーズ和え フルーツ(パイナップル)	ご飯 えびと卵の塩炒め 焼き餃子 チンゲン菜の香味和え フルーツ缶(ミックス)	ご飯 豚肉のみそ焼き 付) アスパラ 厚揚げと大根の炒め煮 フルーツ(バナナ) 人参サラダ	ご飯 白身魚の和風ムニエル 付) ピーマン 里芋の含め煮 しろなの錦糸和え フルーツ(パイナップル)	ご飯 とんかつ り入) 付) スナップエンドウ・トマト 冬瓜の土佐煮 フルーツ(オレンジ) 甘酢漬	ご飯 黒むつの梅肉焼き 付) しろな なすの煮浸し フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬)	ご飯 チーズインハンバーグの野菜ソースかけ グリル野菜ソース) 付) パセリ マッシュ南瓜 フルーツ缶(白桃) カリフラワーサラダ
エネルギー	1667kcal	1660kcal	1681kcal	1636kcal	1608kcal	1615kcal	1644kcal
蛋白質	68.8g	62.6g	70.7g	60.6g	56.3g	56.1g	53.7g
脂質	57.7g	57.2g	53.1g	57.3g	47.3g	59.6g	52.8g
炭水化物	225.5g	229.9g	237.3g	234.3g	247g	217.1g	248.6g
食塩相当	7.4g	7g	7g	7.3g	5.7g	6.6g	7.9g



		15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)					
朝		食パン ミートボール 付)しろな 白菜サラダ ジャム フルーツ(キウイ) 牛乳	食パン かにかま入りふんわり卵 小松菜サラダ ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	食パン 豆乳チャウダー ジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳	食パン 野菜炒め スパゲティサラダ ジャム フルーツ(メロン) 牛乳	バターロール ポテトのカレーソテー ほうれん草のサラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン 肉団子と冬瓜のスープ煮 ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン 豆腐ハンバーグ 付)いんげん 青菜のサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳					
	昼	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ フルーツ缶(りんご) 中華スープ(チンゲン菜・えのき)	ご飯 豚肉の照り焼き 付)畑菜 切干大根の炒め煮 フルーツ(キウイ) みそ汁(かぶ葉・おつゆ麩)	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 付)花人参・いんげん なすのみそ炒め フルーツ(パイナップル) お吸物(ほうれん草・かまぼこ)	ご飯 あじの七味焼き 付)小松菜 かぶと絹あげの含め煮 きゃらぶき みそ汁(玉葱・ワカメ)	えびピラフ キッシュ風オムレツ 付)スナップエンドウ ピクルス 季節の果物(メロン) コンソメスープ(畑菜・長葱)	ご飯 金目鯛の煮付け 付)しろな・花麩 れんこんの甘辛炒め フルーツ(パイナップル) みそ汁(大根・かぶ葉)	枝豆ごはん 豚肉の生姜焼き 付)キャベツ オクラとみょうがのしそ風味和え みそ汁(ほうれん草・しめじ) フルーツ(キウイ)					
		タ	ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 付)ほうれん草 冬瓜のそぼろがけ フルーツ(パイナップル) もずく酢	ご飯 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め ブロッコリーの和風サラダ フルーツ缶(ミックス)	ご飯 白身魚の香味焼き 付)そら豆 きんぴらごぼう フルーツ缶(黄桃) きゅうりの和え物	ご飯 豚肉と野菜のオイスター炒め かにか焼売 大根の中華和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 さわらの漬け焼き 付)金時豆・いんげん ひじきの煮物 フルーツ缶(マンゴー) 白菜のゆかり和え	ご飯 鶏肉のバジル焼き 付)ブロッコリー・トマト 小松菜とベーコンの炒め物 マカロニサラダ フルーツ缶(黄桃)	ご飯 さばのねぎ塩麩焼き 付)大根おろし 鶏肉と里芋の煮物 二色和え フルーツ缶(ミックス)				
エネルギー	1527kcal	エネルギー	1680kcal	エネルギー	1537kcal	エネルギー	1606kcal	エネルギー	1639kcal	エネルギー	1623kcal	エネルギー	1711kcal
蛋白質	65.3g	蛋白質	69.8g	蛋白質	62.8g	蛋白質	63.2g	蛋白質	70.5g	蛋白質	64.5g	蛋白質	76.8g
脂質	36.7g	脂質	46.1g	脂質	35.8g	脂質	47.5g	脂質	38.3g	脂質	43.9g	脂質	45.5g
炭水化物	246.4g	炭水化物	256.7g	炭水化物	250.2g	炭水化物	240.9g	炭水化物	262.9g	炭水化物	250g	炭水化物	264.3g
食塩相当	6.9g	食塩相当	6.6g	食塩相当	7.1g	食塩相当	7.4g	食塩相当	8.8g	食塩相当	6.9g	食塩相当	7.9g



		22日(土)	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)					
朝	食パン スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン ミートボール 付)玉葱 ほうれん草のサラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン チキンピカタ 付)スナップエンドウ キャベツとツナのサラダ ジャム フルーツ(バナナ) 牛乳	食パン ポトフ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	黒糖ロール 大根と豚肉のコンソメ煮 カリフラワーのサラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン 野菜炒め 白菜のサラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン チキンのパン粉焼き 付)玉葱 小松菜のゆず醤油和え ジャム フルーツ(メロン) 牛乳						
	昼	ご飯 豚肉のバター醤油焼き 付)アスパラ 小松菜のわさび和え 冷奴 みそ汁(さつま芋・ワカメ)	冷やしそば 天ぷら二種盛り 鶏肉と大根の炒め煮 ゼリー	ご飯 中華卵焼き 甘酢あん) ビーフン炒め フルーツ(キウイ) 中華スープ(チンゲン菜・長葱)	ご飯 牛肉のしぐれ煮 卵の花 きゅうりの塩昆布和え みそ汁(畑菜・えのき)	あんかけ焼きそば ほうれん草のサラダ ミカン入りゼリー かき玉スープ	オムライス デミグラスソース) えびとキャベツのサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(玉葱・人参)	ご飯 プルコギ 大根サラダ フルーツ缶(りんご) 中華スープ(もやし・しろな)					
	夕	ご飯 チキンカツ ソース) 付)スナップエンドウ 冬瓜の信田煮 フルーツ(オレンジ) 茶福豆	ご飯 白身魚の辛子マヨネーズ焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 ブロッコリーのごま和え フルーツ(パイナップル)	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 白菜の煮浸し フルーツ缶(マンゴー) 香の物(桜だいこん)	ご飯 しいらのトマトソース トマトソース) 付)ブロッコリー じゃが芋のカレー炒め フルーツ(オレンジ) 人参サラダ	ご飯 牛肉のみりん焼き 付)しろな れんこんきんぴら フルーツ(キウイ) 香の物(しば漬)	ご飯 ポークソテー 付)ブロッコリー・トマト チンゲン菜の煮浸し 豆腐炒め フルーツ(パイナップル)	ご飯 さばの漬け焼き 付)いんげん じゃが芋の炒め煮 フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬)					
エネルギー	1710kcal	エネルギー	1645kcal	エネルギー	1656kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	1652kcal	エネルギー	1641kcal	エネルギー	1607kcal
蛋白質	62.7g	蛋白質	62.3g	蛋白質	58.2g	蛋白質	69.4g	蛋白質	69.9g	蛋白質	64.2g	蛋白質	67g
脂質	60.4g	脂質	50.2g	脂質	55.5g	脂質	40.6g	脂質	49.1g	脂質	54.4g	脂質	55.7g
炭水化物	235g	炭水化物	243.5g	炭水化物	235.2g	炭水化物	236.7g	炭水化物	249.5g	炭水化物	231g	炭水化物	223.5g
食塩相当	6.3g	食塩相当	6.9g	食塩相当	7.2g	食塩相当	7.2g	食塩相当	6.2g	食塩相当	7.9g	食塩相当	6.5g



		29日(土)		30日(日)											
朝	食パン 豆乳クリーム煮 ジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳			食パン スクランブルエッグ チンゲン菜とツナのサガ ジャム フルーチェ(ぶどう) 牛乳											
	昼	炊き込みご飯 ほっけの塩焼き 付)おろし・レモン ひじきの煮物 フルーツ(バナナ) みそ汁(畑菜・長葱)			ご飯 メバルの煮付け 付)しろな・花人参 南瓜のごま和え フルーツ(パイナップル) みそ汁(豆腐・ワカメ)										
		夕	ご飯 鶏肉のみそ焼き 付)ピーマン なすの揚げ浸し フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの酢の物			ご飯 豚肉と夏野菜の中華炒め えび焼売 大根のさっぱり和え フルーツ缶(みかん)									
エネルギー			1580kcal	エネルギー	1622kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
蛋白質	62.5g		蛋白質	63.5g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	
脂質	44.9g	脂質	52.2g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g		
炭水化物	238.6g	炭水化物	229.9g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g		
食塩相当	7.5g	食塩相当	6.4g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g		

