

6月の献立表

昼食		昼食	
6月6日	おき焼き風煮	6月6日	マグロの赤味噌焼き
6月7日	じゃが芋ベーコン炒め	6月7日	南瓜のそぼろ煮
6月8日	大根と鶏もも肉の旨煮	6月8日	豚肉とこんにゃく炒め
6月9日	青菜の辛子胡麻和え	6月9日	干しエビと小松菜の中華風
6月10日	エネルギー 245kcal 塩分 1.5g	6月10日	エネルギー 227kcal 塩分 1.6g
6月11日	ブリの照焼き	6月11日	田舎風豆腐ハンバーグ
6月12日	鮎と標のさっと煮	6月12日	タコの夏野菜サラダ梅風味
6月13日	ビーフン炒め	6月13日	キノコの味噌マヨクランチ風
6月14日	ワカメの酢の物	6月14日	小松菜の柚子和え
6月15日	エネルギー 330kcal 塩分 1.6g	6月15日	エネルギー 283kcal 塩分 1.3g
6月16日	若鶏の赤ワインヒネガー煮	6月16日	赤魚の甘辛煮
6月17日	小松菜のおひたし	6月17日	インゲンと豚ひき肉炒め
6月18日	牛肉と根菜の煮物	6月18日	高野豆腐と牛蒡の中華風
6月19日	南瓜サラダ	6月19日	ひじきと大豆の煮物
6月20日	エネルギー 228kcal 塩分 1.6g	6月20日	エネルギー 312kcal 塩分 1.8g
6月21日	サーモンフライ	6月21日	ホイコーロー
6月22日	さつま芋のレモン煮	6月22日	ごぼうサラダ
6月23日	チキンクリームシチュー	6月23日	田舎煮
6月24日	チンゲン菜ともやしのナムル	6月24日	チンゲン菜ときこのソテー
6月25日	エネルギー 293kcal 塩分 1.0g	6月25日	エネルギー 319kcal 塩分 1.7g
6月26日	ズッキーニとチキンのトマト煮	6月26日	タラのバジル風味焼き
6月27日	りんごのコンポート	6月27日	野菜入りトマトビーンズ
6月28日	豆腐の挽肉包み揚げ	6月28日	豆腐のチャンプル
6月29日	カリフラワーとブロッコリーの冷菜	6月29日	南瓜と蓮根のハニーソース
6月30日	エネルギー 251kcal 塩分 1.0g	6月30日	エネルギー 193kcal 塩分 1.4g
7月1日	あんこうのあっさり煮付け	7月1日	照焼ハンバーグ
7月2日	インゲンとさつま揚げの金平	7月2日	南蛮さんびら風
7月3日	鶏じゃが	7月3日	小松菜と牛肉の煮物
7月4日	きのこベーコンのソテー	7月4日	柚子風味サラダ
7月5日	エネルギー 246kcal 塩分 1.8g	7月5日	エネルギー 314kcal 塩分 1.6g
7月6日	豚肉のジンギスカン風	7月6日	イワシの煮付け
7月7日	菜の花のおひたし	7月7日	ホタテと青菜の刻み炒め
7月8日	はんぺんのトマト焼き	7月8日	親子煮
7月9日	白菜の中華マリネ	7月9日	豆腐の柚子あんかけ
7月10日	エネルギー 242kcal 塩分 1.6g	7月10日	エネルギー 313kcal 塩分 1.4g

昼食		昼食	
6月6日	鶏のスパイス炒め	6月6日	サバの照焼き
6月7日	白花豆腐煮	6月7日	小松菜と湯葉の煮浸し
6月8日	鮭じゃが煮	6月8日	肉豆腐
6月9日	小松菜の胡麻和え	6月9日	うずら豆
6月10日	エネルギー 263kcal 塩分 1.0g	6月10日	エネルギー 290kcal 塩分 1.7g
6月11日	ブリのごま風味焼き	6月11日	ポークトマト煮
6月12日	ナスの味噌炒め	6月12日	マッシュサラダ
6月13日	じゃが芋と豆のカレー煮	6月13日	野菜のバジル炒め
6月14日	ほうれん草のおひたし	6月14日	ほうれん草のベーコン和え
6月15日	エネルギー 198kcal 塩分 1.1g	6月15日	エネルギー 235kcal 塩分 1.1g
6月16日	牛肉コロッケ	6月16日	サワラの幽庵焼き
6月17日	ゴマドレサラダ	6月17日	ひじきと豆のサラダ
6月18日	ポークビーンズ	6月18日	筑前煮
6月19日	ズッキーニのみぞれしそ風味	6月19日	小松菜の辛子和え
6月20日	エネルギー 283kcal 塩分 1.4g	6月20日	エネルギー 258kcal 塩分 1.5g
6月21日	サンマのおろし煮	6月21日	えびクリームコロッケ
6月22日	南瓜と枝豆の煮物	6月22日	茄子のサレルノ風
6月23日	鶏肉入り大豆含め煮	6月23日	豚ロースと彩り野菜の柚子風味
6月24日	ほうれん草の鰯和え	6月24日	ほうれん草のおかか和え
6月25日	エネルギー 305kcal 塩分 1.6g	6月25日	エネルギー 279kcal 塩分 1.7g
6月26日	牛すきやき風	6月26日	木刀魚の甘辛煮
6月27日	インゲンの胡麻和え	6月27日	ひじき入りだし巻き玉子
6月28日	じゃが芋のマーボー炒め	6月28日	肉野菜炒め
6月29日	太根なます	6月29日	ミックスビーンズ
6月30日	エネルギー 264kcal 塩分 1.8g	6月30日	エネルギー 287kcal 塩分 1.3g
7月1日	あんこうと木の子の四川風炒め	7月1日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め
7月2日	ほうれん草の柚子和え	7月2日	五目巾着
7月3日	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	7月3日	さつま芋のトマトソース煮
7月4日	コーン春雨サラダ	7月4日	青菜と干しエビの炒め物
7月5日	エネルギー 294kcal 塩分 1.2g	7月5日	エネルギー 210kcal 塩分 1.1g
7月6日	鶏肉と里芋のカレー煮	7月6日	タラのレモン風味
7月7日	穴子と青菜のおかか和え	7月7日	大豆サラダ
7月8日	南瓜のほっこり煮	7月8日	カニカマとキャベツの炒め物
7月9日	こんにゃくさんびら	7月9日	ブロッコリーのベーコンソテー
7月10日	エネルギー 242kcal 塩分 1.8g	7月10日	エネルギー 218kcal 塩分 1.7g

昼食	
6月6日	ミートオムレツ
6月7日	インゲンのピーナッツ和え
6月8日	野菜のトマト炒め
6月9日	ひじき煮
6月10日	エネルギー 264kcal 塩分 2.0g
6月11日	赤魚の生姜煮
6月12日	肉詰めいなり
6月13日	いかと高野豆腐のガーリック風味
6月14日	チンゲン菜とコーンの中華炒め
6月15日	エネルギー 208kcal 塩分 2.1g