

6月の献立表

水		昼食
6月1日	豚しゃぶ	豚しゃぶ
1日	チンゲン菜の辛子和え	チンゲン菜の辛子和え
1日	がんもの含め煮	がんもの含め煮
1日	白花豆煮	白花豆煮
	エネルギー 240kcal	エネルギー 240kcal
	塩分 1.7g	塩分 1.7g
木		昼食
6月2日	赤魚の粕漬け焼き	赤魚の粕漬け焼き
2日	小松菜の鰯和え	小松菜の鰯和え
2日	さつま芋の煮しめ	さつま芋の煮しめ
2日	ピーマンと竹の子の炒め物	ピーマンと竹の子の炒め物
	エネルギー 250kcal	エネルギー 250kcal
	塩分 1.6g	塩分 1.6g
金		昼食
6月3日	豚肉の甘辛炒め(井)	豚肉の甘辛炒め(井)
3日	じゃがバター	じゃがバター
3日	チリ豆腐	チリ豆腐
3日	干しエビと小松菜の中華風	干しエビと小松菜の中華風
	エネルギー 206kcal	エネルギー 206kcal
	塩分 2.0g	塩分 2.0g
土		昼食
6月4日	白身魚フライ	白身魚フライ
4日	だし巻き玉子	だし巻き玉子
4日	野菜のごま味噌煮	野菜のごま味噌煮
4日	露とアスパラの温サラダ	露とアスパラの温サラダ
	エネルギー 233kcal	エネルギー 233kcal
	塩分 1.6g	塩分 1.6g
日		昼食
6月5日	ハヤシオムレツ	ハヤシオムレツ
5日	ソーセージときのこのニンニク風味	ソーセージときのこのニンニク風味
5日	ポトフ風	ポトフ風
5日	ほうれん草のバターソテー	ほうれん草のバターソテー
	エネルギー 201kcal	エネルギー 201kcal
	塩分 2.4g	塩分 2.4g
月		昼食
6月6日	サバの柚子味噌焼き	サバの柚子味噌焼き
6日	冬瓜のそぼろあんかけ	冬瓜のそぼろあんかけ
6日	親子煮	親子煮
6日	小松菜の辛子和え	小松菜の辛子和え
	エネルギー 249kcal	エネルギー 249kcal
	塩分 2.0g	塩分 2.0g
火		昼食
6月7日	チキンステーキ(彩り中華ソース)	チキンステーキ(彩り中華ソース)
7日	南瓜煮	南瓜煮
7日	野菜炒め	野菜炒め
7日	ほうれん草のツナ和え	ほうれん草のツナ和え
	エネルギー 206kcal	エネルギー 206kcal
	塩分 1.5g	塩分 1.5g

水		昼食
6月8日	シルバーのムニエル トマトソース	シルバーのムニエル トマトソース
8日	きのこちくわの和風ソテー	きのこちくわの和風ソテー
8日	豚ロースと彩り野菜の柚子風味	豚ロースと彩り野菜の柚子風味
8日	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮
	エネルギー 226kcal	エネルギー 226kcal
	塩分 2.2g	塩分 2.2g
木		昼食
6月9日	若鶏の利休焼き	若鶏の利休焼き
9日	タラモサラダ	タラモサラダ
9日	おでん風煮物	おでん風煮物
9日	キャベツの沢庵和え	キャベツの沢庵和え
	エネルギー 198kcal	エネルギー 198kcal
	塩分 2.2g	塩分 2.2g
金		昼食
6月10日	サンマのみりん干し焼き	サンマのみりん干し焼き
10日	大豆大根	大豆大根
10日	肉豆腐	肉豆腐
10日	小松菜とタコのにんにく和え	小松菜とタコのにんにく和え
	エネルギー 272kcal	エネルギー 272kcal
	塩分 2.0g	塩分 2.0g
土		昼食
6月11日	牛肉コロッケ	牛肉コロッケ
11日	切干ゆず風味	切干ゆず風味
11日	海老とほうれん草の玉子とじ	海老とほうれん草の玉子とじ
11日	ワカメの青シソサラダ	ワカメの青シソサラダ
	エネルギー 238kcal	エネルギー 238kcal
	塩分 2.5g	塩分 2.5g
日		昼食
6月12日	白身魚の天ぷら	白身魚の天ぷら
12日	油揚げとこんにゃくの白和え	油揚げとこんにゃくの白和え
12日	野菜の柚子胡椒炒め	野菜の柚子胡椒炒め
12日	ホワイトマカロニサラダ	ホワイトマカロニサラダ
	エネルギー 177kcal	エネルギー 177kcal
	塩分 2.1g	塩分 2.1g
月		昼食
6月13日	豚肉のジギスカン風	豚肉のジギスカン風
13日	コーンとツナのサラダ	コーンとツナのサラダ
13日	イカと大根の炒め煮	イカと大根の炒め煮
13日	ほうれん草の辛子和え	ほうれん草の辛子和え
	エネルギー 200kcal	エネルギー 200kcal
	塩分 1.9g	塩分 1.9g
火		昼食
6月14日	赤魚の塩焼き	赤魚の塩焼き
14日	切干大根と小松菜の煮物	切干大根と小松菜の煮物
14日	豚きんぴら	豚きんぴら
14日	ピーマンとナスの炒め物	ピーマンとナスの炒め物
	エネルギー 204kcal	エネルギー 204kcal
	塩分 1.8g	塩分 1.8g

水		昼食
6月15日	チキンステーキ(おろしポン酢)	チキンステーキ(おろしポン酢)
15日	さつま芋とレーズンの煮物	さつま芋とレーズンの煮物
15日	はんぺんの玉子とじ	はんぺんの玉子とじ
15日	きのこハムのソテー	きのこハムのソテー
	エネルギー 196kcal	エネルギー 196kcal
	塩分 1.4g	塩分 1.4g
木		昼食
6月16日	サバの味噌煮	サバの味噌煮
16日	ジャンボシューマイ	ジャンボシューマイ
16日	田舎煮	田舎煮
16日	こんにゃくさんびら	こんにゃくさんびら
	エネルギー 295kcal	エネルギー 295kcal
	塩分 1.7g	塩分 1.7g
金		昼食
6月17日	豚肉の味噌煮込み	豚肉の味噌煮込み
17日	ネギ入りだし巻き玉子	ネギ入りだし巻き玉子
17日	あさりと玉葱のにんにく醤油	あさりと玉葱のにんにく醤油
17日	ゆず大根	ゆず大根
	エネルギー 252kcal	エネルギー 252kcal
	塩分 1.6g	塩分 1.6g
土		昼食
6月18日	カレイのムニエル ハニーマスタードソース	カレイのムニエル ハニーマスタードソース
18日	マカロニサラダ	マカロニサラダ
18日	野菜のバジル炒め	野菜のバジル炒め
18日	カリフラワーとブロッコリーの冷菜	カリフラワーとブロッコリーの冷菜
	エネルギー 240kcal	エネルギー 240kcal
	塩分 2.5g	塩分 2.5g
日		昼食
6月19日	鶏肉の山賊焼き	鶏肉の山賊焼き
19日	タマゴサラダ	タマゴサラダ
19日	海鮮ビーフン炒め	海鮮ビーフン炒め
19日	ほうれん草の柚子和え	ほうれん草の柚子和え
	エネルギー 227kcal	エネルギー 227kcal
	塩分 1.9g	塩分 1.9g
月		昼食
6月20日	白身魚のかに風あんかけ	白身魚のかに風あんかけ
20日	サウザンサラダ	サウザンサラダ
20日	鶏じゃが	鶏じゃが
20日	黒豆	黒豆
	エネルギー 192kcal	エネルギー 192kcal
	塩分 1.6g	塩分 1.6g
火		昼食
6月21日	照焼ハンバーグ	照焼ハンバーグ
21日	ほうれん草の鰯和え	ほうれん草の鰯和え
21日	彩野菜の焼きなます	彩野菜の焼きなます
21日	ビーンズサラダ	ビーンズサラダ
	エネルギー 239kcal	エネルギー 239kcal
	塩分 2.3g	塩分 2.3g

水		昼食
6月22日	ブリの西京焼き	ブリの西京焼き
22日	中華風春雨サラダ	中華風春雨サラダ
22日	厚揚げの五目あんかけ	厚揚げの五目あんかけ
22日	小松菜の胡麻和え	小松菜の胡麻和え
	エネルギー 255kcal	エネルギー 255kcal
	塩分 1.7g	塩分 1.7g
木		昼食
6月23日	すき焼き風煮	すき焼き風煮
23日	茄子の胡麻みぞれ和え	茄子の胡麻みぞれ和え
23日	いかと高野豆腐のガーリック風味	いかと高野豆腐のガーリック風味
23日	ぶきの二杯酢	ぶきの二杯酢
	エネルギー 188kcal	エネルギー 188kcal
	塩分 2.0g	塩分 2.0g
金		昼食
6月24日	サバのみりん干し焼き	サバのみりん干し焼き
24日	大根の利休和え	大根の利休和え
24日	肉じゃが	肉じゃが
24日	切り昆布としめじの煮もの	切り昆布としめじの煮もの
	エネルギー 275kcal	エネルギー 275kcal
	塩分 1.4g	塩分 1.4g
土		昼食
6月25日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め	豚肉とアスパラのピリ辛炒め
25日	さつま芋サラダ	さつま芋サラダ
25日	豆腐の挽肉包み	豆腐の挽肉包み
25日	チンゲン菜ときのこのソテー	チンゲン菜ときのこのソテー
	エネルギー 271kcal	エネルギー 271kcal
	塩分 1.5g	塩分 1.5g
日		昼食
6月26日	赤魚の煮付け	赤魚の煮付け
26日	温野菜サラダ	温野菜サラダ
26日	豚肉とこんにゃく炒め	豚肉とこんにゃく炒め
26日	さつま揚げの味噌炒め	さつま揚げの味噌炒め
	エネルギー 171kcal	エネルギー 171kcal
	塩分 2.0g	塩分 2.0g
月		昼食
6月27日	牛しぐれ煮	牛しぐれ煮
27日	蒸し鶏と大根の甘酢サラダ	蒸し鶏と大根の甘酢サラダ
27日	中華うま煮炒め	中華うま煮炒め
27日	小松菜の柚子和え	小松菜の柚子和え
	エネルギー 187kcal	エネルギー 187kcal
	塩分 1.8g	塩分 1.8g
火		昼食
6月28日	黒メバルのムニエル オニオンアップルソース	黒メバルのムニエル オニオンアップルソース
28日	じゃが芋のシャキシャキサラダ	じゃが芋のシャキシャキサラダ
28日	緑黄色野菜のポトフ風	緑黄色野菜のポトフ風
28日	ズッキーニとアスパラのソテー	ズッキーニとアスパラのソテー
	エネルギー 216kcal	エネルギー 216kcal
	塩分 1.7g	塩分 1.7g

水		昼食
6月29日	豆乳のロールキャベツ	豆乳のロールキャベツ
29日	ブレインオムレツ	ブレインオムレツ
29日	ポークトマト煮	ポークトマト煮
29日	青菜と干しエビの炒め物	青菜と干しエビの炒め物
	エネルギー 210kcal	エネルギー 210kcal
	塩分 2.2g	塩分 2.2g
木		昼食
6月30日	あさりの深川煮(井)	あさりの深川煮(井)
30日	蓮根の胡麻和え	蓮根の胡麻和え
30日	一夜漬(白菜・昆布)	一夜漬(白菜・昆布)
	エネルギー 224kcal	エネルギー 224kcal
	塩分 2.3g	塩分 2.3g