2023年
6月

給　食　予　定　献　立　表

日	曜日	主 食	牛乳	献 立 名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく 質　g	脂肪 %
1	木	麦入りごはん		豚肉と野菜の炒め物 ブロッコリーのからしあえ 湯葉のすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ささみフレーク ゆば	キャベツ たまねぎ あかパプリカ きパプリカ にんにく ブロッコリー にんじん はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう	707	30.6	25.3
2	金	麦入りごはん		ポテト入りオムレツ ほうれん草のソテー 野菜スープ	ぎゅうにゅう ポテト入りオムレツ ソーセージ ベーコン	ほうれんそう たまねぎ にんじん コーン キャベツ	こめ おおむぎ あぶら さとう	707	22.4	29.8
5	月	麦入りごはん		鶏肉のチーズ焼き 和風ジャーマンポテト えのきだけのすまし汁	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン あおさ	たまねぎ にんじん にんにく えのきたけ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも オリーブゆ	722	32.6	27.0
6	火	麦入りごはん		ミンチカツ まめまめサラダ もずくのスープ	ぎゅうにゅう ミンチカツ ピッコロハム だいず もずく	きゅうり キャベツ にんじん えだまめ たまねぎ	こめ おおむぎ あぶら マヨネーズ さとう でんぷん	713	23.1	26.9
7	水	麦入りごはん		厚揚げの煮物 野菜のごまドレッシングあえ 麩のみそ汁	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ささみフレーク みそ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり はねぎ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう ごまドレッシング ふ	723	29.4	21.4
8	木	ナン		キーマカレー グリーンサラダ 玉ねぎのスープ	ぎゅうにゅう とりひきにく だいず ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり	ナン あぶら オリーブゆ さとう	709	31.1	33.3
9	金	麦入りごはん		鮭のもみじ焼き 切り干し大根含め煮 わかめとじゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう さけ とりにく あぶらあげ わかめ みそ	にんじん きりぼしだいこん しょうが はねぎ	こめ おおむぎ あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも	725	36.6	22.5
12	月	えびクリームライス	ジョア	ハンバーグ ボイル野菜（ブロッコリー、にんじん） コンソメスープ プリン	えび ぎゅうにゅう ジョア ハンバーグ ベーコン	えだまめ コーン たまねぎ マッシュルーム パセリ ブロッコリー にんじん キャベツ	こめ おおむぎ オリーブゆ こむぎこ バター プリン	782	31.0	21.3
13	火	麦入りごはん		プルコギ ナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ 糸かまぼこ	たまねぎ キャベツ にんじん にら ほししいたけ にんにく もやし ほうれんそう だいこん	こめ おおむぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう でんぷん	701	26.3	27.5
14	水	そぼろ丼		豆腐サラダ なすのみそ汁	とりひきにく たまご ぎゅうにゅう ハム とうふ あぶらあげ みそ	さやいんげん しょうが キャベツ きゅうり にんじん レモン なす はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう オリーブゆ	711	29.6	30.1
15	木	麦入りごはん		白身魚のトマトソースかけ 人参といんげんのソテー コーンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ホキ ヨーグルト	たまねぎ にんにく トマト さやいんげん にんじん コーン パセリ	こめ おおむぎ あぶら さとう バター じゃがいも	712	27.6	17.6
16	金	麦入りごはん		豚肉のしょうが炒め ほうれんそうのしらす和え 油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが にんにく りんご ほうれんそう もやし はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう	705	29.5	26.0
19	月	あなごごはん		豆腐の野菜あんかけ きゅうりの酢の物 ばちのみそ汁	あなご ぎゅうにゅう とうふ わかめ ひらてん あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが きゅうり キャベツ レモン はねぎ	こめ おおむぎ さとう でんぷん そうめんばち	706	24.0	25.9
20	火	麦入りごはん		えびチリソース 春雨のサラダ 長ねぎのスープ	ぎゅうにゅう えび チキンハム 糸かまぼこ	しろねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん レモン たまねぎ	こめ おおむぎ あぶら でんぷん はるさめ ごまあぶら さとう	714	30.7	21.3
21	水	ハヤシライス		いろどりサラダ ももゼリー	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ちくわ ひじき	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム キャベツ えだまめ れんこん あかパプリカ きパプリカ レモン	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう ゼリー	786	25.2	21.6
22	木	ごはん		鰆の西京焼き 炒り豆腐 かまぼこのすまし汁	ぎゅうにゅう さわら しろみそ とうふ たまご かまぼこ	グリンピース にんじん ほししいたけ たまねぎ えのきたけ はねぎ	こめ あぶら さとう	705	33.4	25.4
23	金	麦入りごはん		フランクフルトのケチャップ煮 ツナサラダ レタスのスープ	ぎゅうにゅう ソーセージ ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり レタス パセリ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも バター マヨネーズ オリーブゆ さとう	754	22.7	28.8
26	月	麦入りごはん		ポークソテーパイナップルソースかけ コールスローサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく パイナップル キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ パセリ	こめ おおむぎ あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	748	27.1	29.5
27	火	麦入りごはん		親子煮 大根のサラダ 平天のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ ひらてん みそ	たまねぎ にんじん グリンピース だいこん キャベツ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ	712	28.5	23.4
28	水	チャーハン		しゅうまい ボイル野菜（ブロッコリー、にんじん） 玉ねぎの中華スープ	やきぶた ぎゅうにゅう しゅうまい とりにく	しょうが たまねぎ にんじん コーン グリンピース ブロッコリー はねぎ にんにく	こめ おおむぎ あぶら	709	24.3	30.1
29	木	麦入りごはん		マカロニグラタン ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー キャベツ きパプリカ	こめ おおむぎ あぶら マカロニ オリーブゆ バター こめこ さとう	739	25.8	26.9
30	金	麦入りごはん		さばのタンドリーグリル カラフルピーマンのソテー かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう さば ヨーグルト みそ	しょうが にんにく ピーマン あかパプリカ きパプリカ たまねぎ キャベツ レモン かぼちゃ	こめ おおむぎ あぶら さとう バター	713	27.8	27.8