

がっ こん だて ひょう
6月の献立表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|---|---|--|-----------|
| | | | 1 ひやし ^{まぎ} 刻みきつねうどん いんげんと とり ^あ 鶏ムネのごま和え こうや ^{たまご} 豆腐の玉子とじ かやくごはん 613kcal 4.6g | 2 ごはん あじの ^{なんばんづ} 南蛮漬け だし巻きたまご たけのこと れんこんのきんぴら みそ汁 753kcal 3.8g | 3 ちゅうか ^{どん} 中華丼 はるさめ ^{からいた} 春雨のピリ辛炒め ちゅうか ^{スープ} 中華スープ フルーツ (ゴールデンキウイ) 757kcal 3.6g | 4 休園日 |
| 5 | 6 ごはん マーボー ^{とうふ} 豆腐 はくさいと ツナの ^{ちゅうかに} 中華煮 ギョーザ入り中華スープ デザート (あん ^{とうふ} 仁豆腐) 666kcal 3.1g | 7 ごはん かれいの ^{てに} 照り煮 ちくわとねぎのぬた ^あ 和え なすの ^あ 揚げ煮 そうめん入りすまし汁 664kcal 4.2g | 8 ごはん ふた ^{えだまめ} 豚肉と枝豆の ばい ^{いた} 肉しょうが炒め ポテトサラダ たけのこの ^{とさ} 土佐煮 みそ汁 801kcal 5.4g | 9 ごはん 《人気投票No.1メニュー》 ケイジャンチキン ちんげん ^{さい} 菜と しめじのお ^{ひた} 浸し スナックエンドウ ^{うま} 豆煮 ミルクスープ 746kcal 5.0g | 10 やさしい ^{しお} 野菜炒め塩ラーメン ちゅうか ^{らげ} 中華くらげ ごも ^に 五目煮 おにぎり 690kcal 7.8g | 11 休園日 |
| 12 | 13 ごはん さけ ^{しおや} 鮭の塩焼き キャベツのピーナツ ^{あえ} ひじき ^に 煮 みそ汁 640kcal 4.8g | 14 カレーうどん き ^{いも} 里芋のみぞれあん おにぎり フルーツ (パイナップル) 699kcal 5.2g | 15 ごはん ふた ^さ 豚しゃぶサラダ ごまドレ アスパラの ^{ひた} お浸し キッシュ ^{ふう} 風 コーンスープ 861kcal 3.3g | 16 ごはん チキンカツ ごぼう ^ら サラダ もやしの ペペロンチーノ ^{いた} 炒め みそ汁 761kcal 3.7g | 17 やき ^く 焼肉チャーハン シューマイ ^え 添え めかぶ ^{わさび} あえ みずな ^に 水菜の煮びたし ちゅうか ^{スープ} 中華スープ 827kcal 5.2g | 18 休園日 |
| 19 | 20 おや ^こ 親子丼 ブロッコリーと マイタケの ^{あえ} もの きり ^ほ 切干大根の ^{ふく} 含め煮 すまし汁 738kcal 4.6g | 21 ごはん きす ^{フライ} タルタルソース たまご ^{豆腐} ぎゅう ^{にく} 牛肉しぐれ煮 みそ汁 864kcal 4.3g | 22 ごはん おろしハンバーグ わふう ^{おろし} 和風おろしソース ベーコンと じゃがいもの ^{ふうみ} カレー風味 すまし汁 デザート (カルピスゼリー) 809kcal 4g | 23 ごはん 《人気投票No.1メニュー》 ふた ^{かんこく} 豚肉の韓国風甘辛炒め はるさめ ^す 春雨の酢のもの ちくわの ^{てん} チーズ天ぷら ちゅうか ^{スープ} 中華スープ 888kcal 4.4g | 24 ロールパン こまつ ^な 小松菜とウインナーの クリーム ^{スパゲティ} コーン ^ら サラダ さつま ^{いも} 芋の ^に レモン煮 ぎゅう ^{にゅう} 牛乳 821kcal 3.2g | 25 休園日 |
| 26 | 27 ごはん すとり ^鶏 酢鶏 マカロニ ^ら サラダ ほうれん ^{そう} 草の ^{たまご} 玉子とじ ちゅうか ^{スープ} 中華スープ 753kcal 4.5g | 28 ごはん 《セレクトメニュー》 A チキン ^{ソテー} B ポーク ^{チャップ} アスパラ ^あ おかかあえ さ ^{いも} 里芋の ^に 煮もの タルタルソース A769・4.3 B764・3.7 | 29 ごはん さばのみ ^に 煮 なが ^{いも} 芋短冊 縮厚 ^{揚げ} のかにかま ^あ すまし汁 753kcal 3.9g | 30 かき ^あ 揚げそば キムチ ^ひ 冷ややっこ おにぎり フルーツ (バナナ) 632kcal 6.0g | | |

※下部にエネルギー量(kcal) 塩分(g)を表示しています。

うどんなどの汁は残すようにしましょう！