

6月の献立表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ごはん デジブルコギ 春雨の酢の物 若竹煮 えのきのすまし汁 614kcal 3.9g	つきみ 月見うどん いんげんのごまあえ ミンチカツ かやくごはん 695kcal 7.0g	ごはん 鮭のパン粉焼き かぼちゃサラダ キッシュ風 コーンスープ 779kcal 3.8g	ごはん 豚じゃが 冷ややっこ ぜんまいの炒め煮 キャベツのみそ汁 665kcal 3.7g	ごはん バーベキューチキン 野菜炒め パイナップル コンソメスープ 696kcal 2.0g	休園日
7	8	9	10	11	12	13
	キーマカレー (大豆ミート使用) ひじきサラダ 里芋の揚げ出し コンソメスープ 770kcal 3.2g	ごはん 豚肉の生姜炒め とろろいも 小松菜と揚げの煮浸し 白菜のみそ汁 709kcal 3.3g	しょうゆラーメン にら玉 杏仁豆腐 かつおおにぎり 693kcal 6.0g	ごはん 鶏肉の唐揚げ 梅おろしソース めかぶわさび 大豆煮 アサリのすまし汁 721kcal 3.7g	ごはん さばの照り焼き (付) たきあわせ 青梗菜のおかかあえ 切り干し大根 豆腐のみそ汁 666kcal 3.7g	休園日
14	15	16	17	18	19	20
	ごはん かつとし なめたけオクラ 金平ごぼう そうめん入りみそ汁 749kcal 3.7g	ごはん 鶏肉のさんしょう焼き もやしと桜エビの炒め物 たけのこのすまし汁 681kcal 3.1g	ごはん 豚しゃぶサラダ 白菜とコーンのおひたし なすの揚げ煮 わかめのみそ汁 696kcal 3.0g	ごはん さわらのみそ漬け焼き (付) たきあわせ きゅうりとツナの和え物 卵の花 しめじのみそ汁 665kcal 3.3g	ロールパン ポークブラウンシチュー ブロッコリーの さっぱりサラダ ホタテフライ 牛乳 729kcal 3.9g	休園日
21	22	23	24	25	26	27
	ごはん さばの煮つけ 大根のゆかりあえ ほうれん草の煮ひたし 卵のすまし汁 683kcal 3.7g	セレクトメニュー ごはん A青椒肉絲 B豆腐ハンバーグ キャベツの和風マヨサラダ 里芋のみそ田楽 中華スープ A683kcal B724kcal	フェアメニュー ごはん 真っ赤なチキン南蛮 小松菜のおひたし こんにゃくの炒め煮 なめたけのみそ汁 763kcal 4.0g	皿うどん 厚揚げといんげんの煮もの フルーツヨーグルト 菜飯のおにぎり 652kcal 3.7g	豚肉と枝豆の 甘辛たきこみごはん ちくわの磯辺揚げ 長いも短冊 けんちん汁 660kcal 3.7g	休園日
28	29	30				
	ごはん 鶏のすき焼き煮 きゅうりともずくの酢の物 大豆フライ 玉ねぎのみそ汁 697kcal 4.0g	夏野菜かき揚げ丼 水菜とえのきの ごまあえ 高野豆腐の卵とじ 小松菜のみそ汁 678kcal 3.0g				

※下にエネルギー量 (kcal)と塩分量(g) を表示しています。

港 育 成 園 ・ 港 第 二 育 成 園