

献立予定表

2020年 6月

| 1日 (月) | 2日 (火) | 3日 (水) | 4日 (木) | 5日 (金) | 6日 (土) |
|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| 牛肉おろし煮 | ハンバーグトマトソース | 白身魚フライ | 赤魚西京焼 | クリームシチュー | 中華風うま煮 |
| 豆腐かにあんかけ | 花しんじょうと野菜煮 | 竹の子シュウマイ | 黒はんぺんフライ | 白はんぺんとチンゲン菜煮 | かぼちゃ煮 |
| 細切り昆布煮 | ひじきの白和え | フルーツなます | 玉子サラダ | 糸こん、しめじ炒り煮 | 金平ごぼう |
| 金時豆 | うぐいす豆 | 山芋梅あえ | ほうれん草ごまあえ | きゅうり、わかめ酢物 | ひじき煮 |
| キャベツの味噌汁 | 花麩の吸物 | 赤だし(なめこ、わかめ) | 豆腐の味噌汁 | キャベツのスープ | えのきの味噌汁 |
| オレンジ | 杏仁豆腐 | 西洋ナシ | ぶどう | 黄桃 | キウイフルーツ |
| 559kcal, 塩分 3.1g | 590kcal, 塩分 2.5g | 561kcal, 塩分 2.6g | 567kcal, 塩分 3.0g | 542kcal, 塩分 2.8g | 474kcal, 塩分 2.8g |
| 8日 (月) | 9日 (火) | 10日 (水) | 11日 (木) | 12日 (金) | 13日 (土) |
| ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| かぼちゃコロッケ | 鯖みそ煮 | 親子煮 | オムレツ トマトソース | 鮭 塩 焼 | 鶏肉唐揚甘酢あんかけ |
| 玉子しんじょう、大根煮 | じゃがいもそぼろ煮 | ミニコロッケ | ささみとにんじんわさび風味 | キャベツカレー炒め | 豆腐しんじょう煮 |
| 小松菜、油揚げ煮 | たけのこ土佐煮 | 大根金平 | わらび煮 | 白菜、油揚げ煮 | きゅうり梅みそあえ |
| キャベツ、大葉甘酢あえ | 菜の花おひたし | ほうれん草おかかあえ | キャベツ、カニ、コーンサラダ | いんげんごまあえ | ポテトサラダ |
| 白菜の味噌汁 | 豆腐の味噌汁 | なめこの味噌汁 | 大根の味噌汁 | 里芋の味噌汁 | しめじの味噌汁 |
| りんご缶 | デザートアロエ | 黄桃 | キウイフルーツ | ぶどう | 白桃 |
| 550kcal, 塩分 2.8g | 550kcal, 塩分 3.0g | 594kcal, 塩分 3.1g | 495kcal, 塩分 2.7g | 514kcal, 塩分 2.5g | 555kcal, 塩分 3.5g |
| 15日 (月) | 16日 (火) | 17日 (水) | 18日 (木) | 19日 (金) | 20日 (土) |
| ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| エビチリ豆腐 | ビーフシチュー | 黄金カレイ煮つけ | 揚げ出し豆腐 野菜あんかけ | チキン照焼 | あじ蒲焼 |
| 冬瓜ピースくず煮 | シーフードサラダ | 筑前煮 | 大根肉みそかけ | かぼちゃいとこ煮 | 山芋短冊揚げ |
| キャベツ、カニ甘酢あえ | 大根煮 | ブロッコリーサラダ | カリフラワー甘酢 | かに風味シュウマイ | 小松菜からしあえ |
| 春菊わさびあえ | ほうれん草青じそあえ | うの花炒り煮 | チンゲン菜煮びたし | 菜の花ゆずあえ | 白菜、カニ酢物 |
| もやしの味噌汁 | 豆腐の味噌汁 | 里芋の味噌汁 | キャベツの味噌汁 | えのきの味噌汁 | なめこの味噌汁 |
| 杏仁豆腐 | みかん缶 | キウイフルーツ | 西洋ナシ | 黄桃 | ぶどう |
| 517kcal, 塩分 3.6g | 464kcal, 塩分 2.7g | 551kcal, 塩分 2.3g | 498kcal, 塩分 2.1g | 552kcal, 塩分 2.4g | 509kcal, 塩分 2.7g |

