

# 6月 献立表

※全てのメニューに牛乳又は野菜ジュースが付きま



## 献立名

日	曜	① (主となるおかず)	② (主に付け合せ)	③ (主にデザート)	主食	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化 物(g)	食塩相 当(g)	エネルギー (kcal)	アレルギー情報	スプーンの有 無
1	木	和風おろしハンバーグ	スパイシーポテト/豆 たっぷりヘルシーサラ ダ/ブロッコリー	パイン缶/野菜 ジュース	ごはん	28.3	20.8	131.2	4.2	840	卵・小麦・乳成分・オレンジ・鯖・牛肉・豚肉・鶏肉 大豆・りんご・ごま	
2	金	鶏肉の甘酢あん	ハッシュブラウン/焼 売/春雨サラダ	黄桃/牛乳	ごはん	23.8	21.1	126.2	2.9	811	卵・小麦・乳成分・豚肉・鶏肉 大豆・桃・ごま	
5	月	チキンステーキ和風お ろしだれ	フライドポテト/きんぴ ら牛蒡し/マカロニサ ラダ/ブロッコリー	みかん缶/野菜 ジュース	ごはん	33.3	23.7	114.3	2.0	836	卵・小麦・オレンジ・鶏肉 大豆・りんご・ごま	
6	火	カツカレー	トマトペンネサラダ/ 生野菜/ブロッコリー/ 桜漬け	バナナケーキ/野 菜ジュース	ごはん (カレー付)	20.4	28.5	121.7	4.3	838	卵・小麦・乳成分・オレンジ・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・バナナ	○
7	水	鯛の生姜煮/カニクリー ムコロッケ	ほうれん草胡麻和え/ 南瓜煮	わらび餅/牛乳	ごはん (ふりかけ 付)	24.8	30.1	129.4	2.1	906	卵・小麦・乳成分・かに 鯖・豚肉・鶏肉・大豆・ゼラ チン・ごま	
8	木	鶏の唐揚げ	生野菜/ブロッコリー/ フライドポテト/スパゲ ティミートソース	フルーツカクテル/ 野菜ジュース	ごはん	25.5	32.9	127.2	2.1	927	卵・小麦・乳成分・オレンジ・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・りんご	
9	金	牛肉と茄子のさっぱり 炒め/野菜コロッケ	棒棒鶏風/サラダ/ ブロッコリー	パイン缶/牛乳	ごはん	21.4	31.9	120.6	1.9	876	卵・小麦・乳成分・牛肉・鶏肉 大豆・りんご・ゼラチン ごま	
12	月	グリルチキンのガリパタ 醤油	茄子のピリ辛胡麻風 味/フライドポテト/カ リフラワー	みかん缶/野菜 ジュース	ごはん	32.0	24.8	111.5	2.1	830	小麦・乳成分・オレンジ・鶏肉 大豆・りんご・ごま	
15	木	豚生姜焼き/ 牛肉コロッケ	タラモサラダ/鶏そぼ ろ蓮根	ショコラケーキ/野 菜ジュース	ごはん	26.7	38.0	123.0	2.3	963	卵・小麦・乳成分・オレンジ・鯖・牛肉・豚肉・鶏肉 大豆・りんご・ゼラチン・魚 介類	
16	金	アジフライ/唐揚げ	ひじき煮/豆たっぷり ヘルシーサラダ/生野 菜	パイン缶/牛乳	ごはん	27.8	38.5	124.2	2.4	976	卵・小麦・乳成分・鯖・鶏肉 大豆・りんご・ごま	
19	月	油淋鶏(ユージンチー) /麻婆茄子	大豆の甘辛醤油そぼ ろ	中華胡麻団子/野 菜ジュース	ごはん	25.2	19.1	124.6	4.0	791	卵・小麦・乳成分・オレンジ・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・ゼラチン・ごま	
20	火	豚冷しゃぶサラダ	牛肉コロッケ/筍土佐 煮	おからドーナツ/ 牛乳	ごはん	28.8	32.4	125.9	2.2	929	卵・小麦・乳成分・牛肉・豚肉 大豆・りんご・ゼラチン ごま	
21	水	チーズ入りメンチカツ	ハーフ玉子/パンプキ ンサラダ/フライドポテ ト/ブロッコリー	みかん缶/野菜 ジュース	ごはん (ハヤシ 付)	20.6	25.0	132.4	2.8	867	卵・小麦・乳成分・オレンジ・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・ゼラチン	○
22	木	白身フライオーロラソー ス/黒胡椒味野菜炒め	ほうれん草胡麻和え/ ポテトサラダ	フルーツカクテル/ 牛乳	ごはん	23.7	39.2	116.0	1.9	931	卵・小麦・乳成分・鯖・豚肉 鶏肉・大豆・りんご・ご ま	
23	金	ハニーマスタードチキ ン/豚肉と白菜のすき 煮	シャキシャキポテト	パイン缶/野菜 ジュース	ごはん	27.6	28.4	119.6	2.5	859	卵・小麦・乳成分・鯖・豚肉 鶏肉・大豆・りんご	
26	月	グレービーソース ハンバーグ	ポテトクランチ/生野 菜/ポイルインゲン	黄桃/野菜ジュース	ごはん	26.2	21.6	119.7	3.0	804	卵・小麦・乳成分・オレンジ・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・桃	
27	火	味噌チキンカツ/ 肉じゃが	さつま芋の甘露煮/大 豆のキーマカレー	パイン缶/牛乳	ごはん	26.8	21.7	137.4	2.8	863	小麦・乳成分・オレンジ・鯖・豚肉・鶏肉・大豆・ごま	
28	水	真鱈フライ大葉巻き	焼売/大学芋/ほうれ ん草とひじきの和え物	あまおう苺のフロ マージュ/野菜 ジュース	ごはん	19.5	31.6	130.2	1.8	906	卵・小麦・乳成分・えび・か に・オレンジ・鯖・豚肉・鶏肉 大豆・りんご・ゼラチン ごま・魚介類	
29	木	豚肉チンジャオ炒め	春巻き/餃子/ポテト サラダ	フルーツカクテル/ 牛乳	ごはん	25.7	35.1	121.5	2.5	922	卵・小麦・乳成分・えび・豚肉 鶏肉・大豆・りんご・ご ま	
30	金	カニ入りクリームコ ロッケ/黒ハンペンフラ イ	オクラのお浸し/マカ ロニサラダ	みかん缶/野菜 ジュース	海老ピラフ	17.9	39.7	111.0	4.2	870	卵・小麦・乳成分・えび・か に・オレンジ・豚肉・鶏肉 大豆・りんご・ゼラチン・魚 介類	○

アレルギー物質は食品衛生法に基づく特定原材料及び特定原材料に準ずるもの(食品に含まれている場合は、その旨表示することを推奨されている原材料)全27品目を表示しています。

(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、あわび、いか、いくら、鯖、くるみ、ゼラチン、大豆、まつたけ、やまいも、牛肉、豚肉、鶏肉、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、ごま、カシューナッツ)