

主食		6月1日 (金)	6月2日 (土)
		ごはん	ごはん
ご飯付き 500円 おかずのみ 400円		目玉焼きハンバーグ	かに玉 ポテもち
		キャベツのバジルソテー	麻婆豆腐
		チーズはんぺんフライ	アスパラとコーンの マヨネーズ和え
		はちみつレモンゼリー	漬物
エネルギー		848 kcal (P)28.3 (F)27.1 塩分4.3	861 kcal (P)23.4 (F)29.5 塩分4.5

	6月4日 (月)	6月5日 (火)	6月6日 (水)	6月7日 (木)	6月8日 (金)	6月9日 (土)
主食	ごはん	チャーハン	ごはん	ごはん	ごはん	
ご飯付き 500円 おかずのみ 400円	鶏肉と葱のキムチ炒め	豚肉の中華炒め	チキン南蛮 タルタルソース	タラのムニエル クリームソース ロールキャベツ	豚肉のニラ玉炒め	
	チャプチェ	えび焼売	金平ごぼう	スナップエンドウの マヨネーズ炒め	ライスコロッケ	
	キャベツの旨塩和え	梅ザーサイ	ブロッコリーと ベーコンのソテー	切干大根の胡麻和え	花野菜サラダ	
	えびとしめじの バジルソテー		えびつみれの中華煮	マカロニケチャップ炒め	りんごゼリー 漬物	
エネルギー	766 kcal (P)26.8 (F)25.1 塩分1.6	875 kcal (P)29.1 (F)37.5 塩分3.8	919 kcal (P)30.2 (F)37.4 塩分3.9	777 kcal (P)30.0 (F)20.8 塩分3.4	813 kcal (P)28.0 (F)23.5 塩分1.9	

	6月11日 (月)	6月12日 (火)	6月13日 (水)	6月14日 (木)	6月15日 (金)	6月16日 (土)
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	牛丼
ご飯付き 500円 おかずのみ 400円	牛焼肉炒め	鶏肉の マヨマスタードソテー	鮭フライ ピーマン肉詰めフライ	豚肉のチリソース炒め	ピザ仕立てチキン	ピーマンと エリンギのソテー
	ツナと海藻のおろし和え	オムレツ デミソース	ポテとウインナーの コンソメ煮	ビーフン炒め	キャベツと ウインナーのソテー	切干大根の青じそ和え
	大豆といんげんの わさび和え	夏野菜のハーブソテー	コーンサラダ	きゅうりの梅肉和え	ほうれん草の和え物	
	チンゲン菜と ザーサイの和えもの	いちごのムース	厚焼卵	錦糸焼売 漬物	イカリングフライ	
エネルギー	626 kcal (P)25.5 (F)13.5 塩分2.8	804 kcal (P)24.4 (F)31.2 塩分1.6	990 kcal (P)35.4 (F)35.6 塩分4.0	880 kcal (P)30.3 (F)28.6 塩分3.6	852 kcal (P)32.9 (F)31.4 塩分3.0	668 kcal (P)24.4 (F)14.6 塩分2.9

	6月18日 (月)	6月19日 (火)	6月20日 (水)	6月21日 (木)	6月22日 (金)	6月23日 (土)
主食	ごはん	焼き鳥丼	ごはん	ごはん	ごはん	
ご飯付き 500円 おかずのみ 400円	豚肉と厚揚げの オイスターソース炒め	大学芋	かじきと豚肉の 味噌漬け焼き	鶏肉の唐揚げ 甘酢あん	チンジャオロース	
	南瓜の肉あんかけ	チンゲン菜と きくらげの和えもの	チャンプルー風	マセドアンサラダ	揚げ茄子 ごま味噌かけ	
	いんげんのピーナツ和え		大根のポン酢和え	人参の金平	キャベツと かにかまの和え物	
	ハムカツ		とうもろこしのつまみ揚げ	かにかま卵ロール	スパゲティサラダ オーロラソース	
エネルギー	833 kcal (P)30.8 (F)20.8 塩分2.6	806 kcal (P)25.9 (F)26.6 塩分1.5	778 kcal (P)26.2 (F)30.2 塩分2.7	899 kcal (P)28.5 (F)32.3 塩分3.7	863 kcal (P)28.8 (F)31.5 塩分3.3	

	6月25日 (月)	6月26日 (火)	6月27日 (水)	6月28日 (木)	6月29日 (金)	6月30日 (土)
主食	天丼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
ご飯付き 500円 おかずのみ 400円	金平れんこん	ビビンバ丼	かじきの野菜あんかけ	チーズインハンバーグ トマトソース	豚肉の生姜焼き	
	白玉フルーツ	飲茶盛り合わせ	肉じゃが	ポテトの マヨマスタード焼き	ヤムウンセン (タイの春雨サラダ)	
		梅ザーサイ	小松菜のなめ茸和え	ほうれん草の菜種和え	えび焼売	
			ミートオムレツ	ささみと枝豆の葛煮	チンゲン菜の旨塩和え	
エネルギー	888 kcal (P)20.8 (F)23.6 塩分3.9	867 kcal (P)33.3 (F)30.5 塩分3.9	723 kcal (P)28.4 (F)16.3 塩分3.1	779 kcal (P)33.0 (F)20.9 塩分3.0	721 kcal (P)24.7 (F)16.6 塩分3.6	