

2024年 6月 献立表

(仕入れの都合により変更する事があります)

日	曜日	献立				Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
		主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物				
1	土	ご飯	親子煮	豚小間炒め	みそ汁	774	40.7	17.8	4.4
2	日								
3	月	ビビンバ丼	厚揚げ煮	フルーツ	みそ汁	979	40.0	30.5	4.1
4	火	ご飯	ひれかつ	酢の物	みそ汁	763	31.1	15.5	3.2
5	水	ナポリタン	ミニツナサラダ	カットポテト	スープ	597	18.2	18.6	2.7
6	木	ご飯	麻婆豆腐	きんぴら	みそ汁	776	31.7	19.6	5.9
7	金	ご飯	シュウマイ	マカロニサラダ	みそ汁	723	19.5	18.3	4.4
8	土								
9	日								
10	月	ご飯	魚竜田揚げ	ポテトサラダ	みそ汁	898	30.0	36.7	3.5
11	火	パン	ミニハンバーグ	ブロッコリー和え	シチュー	636	28.7	24.0	2.4
12	水	ご飯	スタミナ漬け	オクラ和え	みそ汁	605	23.1	10.5	3.2
13	木	ご飯	串カツ	海藻サラダ	みそ汁	744	25.6	20.3	3.5
14	金	カレーライス	ナゲット	コールスローサラダ	スープ	782	20.0	24.9	3.6
15	土	冷やし中華	イカのから揚げ	フルーツ	ソフール	750	31.8	17.3	6.4
16	日								
17	月	菜飯	コロケ	切り昆布煮	みそ汁	800	17.6	24.6	4.2
18	火	ご飯	生姜焼き	ペンネ炒め	みそ汁	720	25.5	19.1	3.8
19	水	ご飯	なす味噌炒め	餃子	みそ汁	648	13.8	10.6	5.0
20	木	冷やしためきうどん		じゃがタラ和え	ジョア	795	21.3	12.7	7.6
21	金	ご飯	ハムカツ	春雨和え	みそ汁	743	23.7	18.6	4.7
22	土								
23	日								
24	月	エビピラフ	茹で豚和え	フルーツ	スープ	648	18.9	23.1	2.0
25	火	カツ丼		野菜明太和え	みそ汁	984	37.7	31.3	5.9
26	水	ご飯	エビチリ	青菜炒め	スープ	671	21.7	15.0	2.5
27	木	ご飯	鶏の唐揚げ	切り干し煮	みそ汁	726	27.0	15.8	3.9
28	金	チャーハン	春巻き	サラダ	スープ	751	19.3	21.9	4.2
29	土								
30	日								
平均						751	25.8	20.3	4.1



[ひとこと] 梅雨時期は食中毒の発生が多くなります。手洗い・うがいをしっかりと、食品の取り扱いには注意しましょう。

令和6年 6月 献立

日	曜日	昼食				夕食			
		主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物
1	土	他人丼・浅漬け		トマトサラダ	スープ	赤飯・銀ひらすの西京焼き・(茹でいんげん) 人参しりしり・枝豆腐			
2	日	ハヤシライス・福神漬け		春雨サラダ	お吸い物	ご飯	鶏肉のすき焼き風・彩り卵とじ 小松菜のわさび和え		汁物
3	月					ご飯	焼き魚・付け合わせ	白菜のそぼろ煮	汁物
4	火					混ぜ込みご飯	かに玉	もやしと青菜のナムル	汁物
5	水					ご飯	チキンソテー	こんにやくと人参のきんぴら	汁物
6	木					ご飯	野菜とがんも煮	酢の物	汁物
7	金					ご飯	鶏と車麩の煮物	スパサラ	汁物
8	土	三色丼(そぼろ・卵・ほうれん草)		卵豆腐	お吸い物	冷やしとろろそば(刻みのり)・豆乳がんもの合い煮 カリフラワーと小松菜のお浸し			
9	日	赤飯	かき揚げ・浅漬け	フルーツ	花麩のお吸い物	ご飯・汁物	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ・(茹でほうれん草) マッシュポテト・キャベツとフィッシュソーセージのサラダ		
10	月					ご飯	肉じゃが	キャベツのおかか和え	汁物
11	火					ご飯	揚げ魚のキノコあんかけ	南瓜煮	汁物
12	水					ちらし寿司	筑前煮	フルーツ缶	花麩のお吸い物
13	木					ご飯	豚冷しゃぶ	竹輪と冬瓜の白だし煮	汁物
14	金					ほうとう風うどん		卵焼き	汁物
15	土	ご飯	生姜焼き・刻みキャベツ	ポテトサラダ	お吸い物	ご飯・汁物	天然ぶりの照り焼き・(大根おろし) 高野の炊き合わせ・きゅうりとワカメの酢の物		
16	日	ナポリタン		コールスロー	スープ	ポークカレー・福神漬け・コーヒゼリー ほうれん草と玉ねぎのソテー			
17	月					ご飯	回鍋肉	もやしナムル	汁物
18	火					ご飯	味噌田楽・青菜の胡麻和え	粉ふき芋	汁物
19	水					ご飯	白身魚のレモン焼き	蓮根と車麩の煮物	汁物
20	木					ご飯	生姜と野菜炒め	里芋の煮ころかし	汁物
21	金	アジサイ鑑賞メニュー							
22	土	親子丼		ピーマンと茄子の味噌焼き	お吸い物	ご飯	白身魚のケチャップ煮・ごぼうサラダ	一口メンチカツボール	汁物
23	日	冷やし中華		白和え	スープ	田舎ちらし寿司・やわらか鶏肉の天ぷら ひじきと大根のサラダ			
24	月					ご飯	青椒肉絲	トマトとしらすの冷やっこ	汁物
25	火					ご飯	鶏ごぼう	青菜のおひたし	汁物
26	水					そうめん	ゴーヤチャンプルー	漬け物	汁物
27	木					ご飯	厚揚げの椎茸煮	オクラのおかか和え	汁物
28	金					ご飯	炒り豆腐	酢の物	汁物
29	土	炊き込みご飯	天ぷら・浅漬け	フルーツ	花麩のお吸い物	ご飯	肉じゃが・豆腐ナゲット	ほうれん草のナムル	汁物
30	日	冷やしためきうどん		水菜サラダ	お吸い物	ご飯	いわしの山椒煮・さつま芋のそぼろ煮・刻み大根の梅和え		汁物

- ※1 朝食については週間献立表によりご提供します。
- ※2 土日祝の夕食はクックデリになります。
- ※3 土日祝の昼食には飲み物かデザートが付きます。

【今月のひとこと】  
6月は新鮮な野菜や果物が多く旬を迎える時期です。メロンやスイカ等は手軽に食べれて、水分も摂取することが出来る為。「富里マラソン大会」では水の代わりにスイカを出すそうです。これから本格的な夏の到来となる為、熱中症対策を忘れずに努めましょう。