

# [ 6 月 献 立 表 ]

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	その他	1人分 - たんぱく質
1 木	そばめし		豚肉,糸削り節	精白米,油,中華麺	もやし,キャベツ,人参	水,酒,塩,こしょう,中濃ソース,醤油 オイスターソース	726 kcal
	ほうれん草の和えもの	○		三温糖,白ごま	人参,白菜,ほうれん草	醤油	27.6 g
	さつまいものごま団子		豆腐	さつまいも,上白糖,白玉粉,白ごま,油		水	
2 金	ご飯			精白米		水	725 kcal
	金ムロアジの西京焼き	○	あじ,西京みそ	三温糖		酒,みりん	31.0 g
	ごぼうサラダ			油,三温糖,白ごま,ごま油	ごぼう,人参,もやし,きゅうり	醤油,酢,塩	
	花魁のすまし汁		わかめ	麩	えのき,大根,人参	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
5 月	鶏ごぼうご飯		鶏肉,油揚げ	精白米,米粒麦,三温糖,油,白ごま	ごぼう,人参,小松菜	水,醤油,酒	641 kcal
	カミカミ小魚	○	大豆,煮干し	三温糖,油,でん粉,白ごま		醤油,みりん	31.9 g
	大根の味噌汁		豆腐,みそ		大根,人参,長ねぎ,小松菜	水,だし削り節	
6 火	酢鶏丼		鶏肉	精白米,油,三温糖,でん粉,油	玉ねぎ,人参,ピーマン,しょうが	水,醤油,トマトケチャップ,酢,酒	894 kcal
	卵の中華スープ	○	鶏卵	ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,きくらげ,長ねぎ,チンゲンサイ	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	34.6 g
	マーラーカオ		鶏卵,牛乳	薄力粉,三温糖,黒砂糖,油		ベーキングパウダー,醤油,紙血	
7 水	バーベキューチキンバーガー		鶏肉	丸パン,三温糖	キャベツ,玉ねぎ	塩,こしょう,酒,トマトケチャップ,醤油 ウスターソース,ガーリックパウダー,からし,水	726 kcal
	クラムチャウダー	○	鶏肉,あさり,牛乳	油,じゃが芋,薄力粉	玉ねぎ,人参,ほうれん草,しめじ,しょうが	白ワイン,水,鶏がら,塩,こしょう	35.3 g
	メロン				メロン		
8 木	スタミナ丼		豚肉	精白米,米粒麦,油,じゃが芋,上白糖,白ごま,でん粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,白菜,ピーマン 赤ピーマン	水,酒,塩,こしょう,醤油,オイスターソース	686 kcal
	ワンタンスープ	○	鶏肉	ワンタン皮,ごま油	しょうが,人参,白菜,玉ねぎ,チンゲンサイ	水,鶏がら,塩,こしょう,醤油	28.2 g
	あじさいゼリー		寒天	上白糖,はちみつ	レモン,ぶどう	水	
9 金	ご飯			精白米		水	700 kcal
	イカのチリソース	○	いか	油,でん粉,油,三温糖	長ねぎ,にんにく,しょうが	塩,酒,醤油,トマトケチャップ,トウバンジャン,水	25.7 g
	もやしのナムル			ごま油,白ごま	人参,小松菜,もやし	塩,醤油	
	春雨の中華スープ			緑豆春雨,ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,きくらげ,玉ねぎ チンゲンサイ	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
1 2 月	スイートブルパン		鶏卵	丸パン,薄力粉,上白糖,バター			925 kcal
	クリームシチュー	○	鶏肉,牛乳,いんげん豆	油,じゃが芋,バター,薄力粉	玉ねぎ,人参,ほうれん草,しめじ,しょうが	白ワイン,水,鶏がら,塩,こしょう	34.5 g
	ブロッコリーのサラダ			マカロニ,油,上白糖	人参,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり ホールコーン	酢,塩,こしょう,醤油,からし,湯	
	河内晩柑				河内晩柑		
1 3 火	和風スパゲッティ		さけ,ベーコン,ツナ,のり	オリーブ油,スパゲティ	にんにく,玉ねぎ,人参,しめじ,えのき,長ねぎ こねぎ	酒,塩,こしょう,水,みりん,醤油	951 kcal
	ハムサラダ	○	ハム	油,上白糖	キャベツ,きゅうり,人参,ホールコーン	酢,塩,こしょう,醤油,からし	37.1 g
	チーズケーキ		チーズ,鶏卵,生クリーム	上白糖,バター,薄力粉	レモン	バニラエッセンス	
1 4 水	キムチチャーハン		豚肉	精白米,油,ごま油,白ごま	にんにく,キムチ,長ねぎ,人参,小松菜	水,醤油,酒,塩,こしょう	773 kcal
	タイビーエン	○	鶏肉	緑豆春雨,ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,きくらげ,チンゲンサイ	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,オイスターソース,醤油	22.7 g
	大学芋			油,さつまいも,三温糖,水あめ,黒ごま		水,醤油	
1 5 木	卵入りチキンライス		鶏肉,鶏卵	精白米,油	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,ピーマン,トマト	水,塩,パプリカ,白ワイン,こしょう	693 kcal
	ポテトのフレンチサラダ	○		じゃが芋,油	人参,きゅうり,枝豆,玉ねぎ	酢,醤油,塩,こしょう,バジル	30.1 g
	キャベツのスープ		ベーコン	油	しょうが,玉ねぎ,キャベツ,人参	水,鶏がら,塩,こしょう	
1 6 金	ご飯			精白米		水	717 kcal
	五目春巻き	○	鶏肉	油,春巻きの皮,油,緑豆春雨,でん粉	しょうが,たけのこ,長ねぎ,しいたけ,人参	水,塩,醤油,こしょう,からし,オイスターソース	27.9 g
	小松菜ともやしのお浸し			三温糖	小松菜,人参,もやし	醤油,みりん	
	じゃが芋の味噌汁		油揚げ,わかめ,みそ	じゃが芋	玉ねぎ	水,だし削り節	
1 9 月	ご飯			精白米		水	829 kcal
	チーズスタッカルビ	○	鶏肉,チーズ	さつまいも,ごま油,三温糖	キャベツ,玉ねぎ,人参	コチュジャン,醤油,みりん,酒	30.0 g
	トックとわかめスープ		わかめ	トック,ごま油,白ごま	しょうが,玉ねぎ,もやし,えのき	水,鶏がら,塩,こしょう,醤油	
	バナナ				バナナ		
2 0 火	夏野菜カレー		鶏肉,レンズ豆,ヨーグルト,チーズ	精白米,油,じゃが芋,薄力粉,バター	なす,スッキーニ,赤ピーマン,黄ピーマン,しょうが にんにく,玉ねぎ,人参,トマト	水,赤ワイン,中濃ソース,食塩,こしょう,カレー粉, カラマツサラ,クミン,チリパウダー,醤油,鶏がら	806 kcal
	ツナサラダ	○	ツナ	三温糖,油	人参,きゅうり,キャベツ,ホールコーン,玉ねぎ	醤油,塩,酢	30.2 g
	冷凍みかん				みかん		
2 1 水	ご飯			精白米		水	789 kcal
	豚肉の甘辛炒め	○	豚肉	油,三温糖,ごま油,白ごま	玉ねぎ,しょうが,にんにく	醤油,みりん,トウバンジャン,こしょう	36.6 g
	ポテトサラダ			じゃが芋,マヨネーズ	人参,きゅうり,ホールコーン	醤油,塩,こしょう	
	かきたま汁		削り節,豆腐,わかめ,鶏卵	でん粉	玉ねぎ,人参,小松菜,長ねぎ	水,だし昆布,塩,醤油	
2 2 木	クファージュシー		豚肉,油揚げ,昆布	精白米,油	人参,しいたけ	水,だし削り節,醤油,塩,みりん	717 kcal
	にんじんしりしり	○	ツナ,鶏卵	油	人参	塩	26.4 g
	もずくスープ		もずく,豆腐		白菜,玉ねぎ,こねぎ	水,だし削り節,塩,醤油	
	パインゼリ		寒天	上白糖	パイン	水,白ワイン	
2 3 金	ご飯			精白米		水	719 kcal
	赤魚とししゃものパン粉焼き	○	赤魚,ししゃも	薄力粉,オリーブ油,パン粉		塩,こしょう,白ワイン,水,バジル,オレガノ	34.0 g
	海藻サラダ		ひじき,わかめ,糸寒天	三温糖,油	きゅうり,キャベツ,玉ねぎ	醤油,塩,酢	
	大麦入りトマトスープ		鶏肉	オリーブ油,じゃが芋,おおむぎ	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,セロリ,キャベツ トマト	水,鶏がら,トマトピューレ,塩,こしょう	
2 6 月	ご飯			精白米		水	647 kcal
	鶏肉の生姜焼き	○	鶏肉	三温糖,でん粉	しょうが	醤油,酒,水,みりん	38.0 g
	もやしの磯和え		のり	三温糖	人参,小松菜,もやし	醤油,水,みりん	
	なめこのみそ汁		豆腐,油揚げ,わかめ,みそ		なめこ,玉ねぎ,小松菜	水,だし削り節	
2 7 火	カラフルピラフ			精白米,油,オリーブ油	にんにく,人参,マッシュルーム,ピーマン ホールコーン	水,塩,醤油	817 kcal
	フィッシュアンドチップス	○	メルルーサ	油,薄力粉,でん粉,じゃが芋		塩,ベーキングパウダー,水,トマトケチャップ	30.3 g
	野菜スープ		鶏肉	油	セロリ,玉ねぎ,キャベツ,ほうれん草,人参 しょうが	水,鶏がら,塩,こしょう	
2 9 木	ご飯			精白米		水	953 kcal
	チキンカツ	○	鶏肉	油,薄力粉,パン粉		塩,こしょう,水,中濃ソース	56.9 g
	たたきキュウリ			ごま油	きゅうり,とうがらし	食塩,醤油,みりん,だし削り節,水	
	豚汁		豚肉,豆腐,みそ	油,じゃが芋	人参,大根,長ねぎ,しいたけ,しょうが	水,だし削り節	
	ミルクメイク(コーヒー)					ミルクメイク	
3 0 金	さばの混ぜご飯		さば,ひじき,油揚げ	精白米,米粒麦,油,白ごま	しょうが,人参,小松菜	水,醤油,塩,こしょう	651 kcal
	豆腐のすまし汁	○	豆腐,わかめ		えのき,大根	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	25.0 g
	水無月			くず粉,白玉粉,薄力粉,上白糖,あずき		水	