

ねん  
2025年 6月 献立表



日	月	火	水	木	金	土		
	2日	3日	4日	5日	6日			
	ごはん みそ汁 豚肉のオイスター炒め 里芋の煮物 きゅうりのおかか和え エネルギー 603 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 18.4 g 食塩 3.5 g	ごはん みそ汁 鶏肉のにんにく醤油焼き なすの揚げ出し もやしの胡麻酢和え エネルギー 635 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 20.0 g 食塩 3.1 g	ごはん コンソメスープ オムレツ ほうれん草の洋風お浸し エネルギー 596 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 17.7 g 食塩 3.2 g	ごはん 春雨スープ 回鍋肉 がんもの煮物 たたききゅうり エネルギー 639 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 23.6 g 食塩 3.2 g	カーチョエペペ コジソメスープ チキンサラダ フルーツ(もも) エネルギー 639 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 21.5 g 食塩 3.4 g			
	9日	10日	11日	12日	13日			
	ごはん みそ汁 かれいの煮つけ 水ぎょうざ こまつなのはさび和え エネルギー 591 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 9.7 g 食塩 3.2 g	ごはん 中華風スープ 坦々春雨 やさいサラダ エネルギー 609 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 20.3 g 食塩 2.7 g	ちきんカレー ほうれん草のスープ たまごサラダ フルーツ(みかん) エネルギー 654 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 15.8 g 食塩 3.9 g	ごはん みそ汁 厚揚げの野菜あんかけ かぼちゃの煮物 もやしのなめ茸和え エネルギー 635 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 18.7 g 食塩 3.1 g	ごはん みそ汁 揚げ魚の梅煮 ほうれん草の煮浸し ポテトサラダ エネルギー 628 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 21.0 g 食塩 3.6 g			
	16日	17日	18日	19日	20日			
	ごはん みそ汁 八宝菜 かにしゅうまい フルーツ(パイン) エネルギー 624 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 16.3 g 食塩 3.5 g	ごはん みそ汁 アジフライ 高野豆腐の煮物 春雨サラダ エネルギー 607 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 17.8 g 食塩 3.5 g	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き さつま芋の甘煮 こまつなのごま和え エネルギー 627 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 10.8 g 食塩 3.0 g	ごはん みそ汁 さばの塩焼き 切り大根の炒り煮 玉葱とトマトの和え物 エネルギー 608 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 23.0 g 食塩 2.8 g	ロールパン かぶのスープ ハンバーグ ブラウンソース ほうれん草ときのこのソテー <sup>モモ</sup> やさいサラダ エネルギー 581 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 30.6 g 食塩 4.2 g			
	23日	24日	25日	26日	27日			
	ごはん みそ汁 チキン南蛮 大根の煮物 ほうれん草のからし和え エネルギー 661 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 21.6 g 食塩 3.7 g	ごはん みそ汁 鰯の照焼き 春巻き わかめサラダ エネルギー 607 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 19.5 g 食塩 3.6 g	ごはん みそ汁 ほきの香味ソースかけ きんぴらごぼう 白菜の磯和え エネルギー 580 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 13.8 g 食塩 3.3 g	ごはん みそ汁 いも煮 チンゲン菜の胡麻マヨ和え エネルギー 615 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 22.5 g 食塩 2.6 g	ごはん もやしのスープ 豆腐のうま煮 ひじきの煮物 玉葱サラダ エネルギー 587 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 17.5 g 食塩 2.7 g			
	30日	がつ にち げつ えいようか 6月30日(月)の栄養価について お試し食品として「さんまの蒲焼き」を 提供しています。試食品のため、表示され ている栄養価に入っています。 食べた場合は下記栄養価になります。		  		無断転載禁止  無断転載禁止  無断転載禁止		
		ショウジ かんけい 食事とは関係ないですが 利用者さんが書いてくれた イラストを掲載しています。						
		※入庫(にゅうこ)の都合(つごう)により、メニュー(めにゅー)を変更(へんこう)する場合(ばあい)がありますのでご了承(りょうしょう)ください。						