

					《カレーの日》	
朝				平成30年6月1日(金)	平成30年6月2日(土)	平成30年6月3日(日)
				ご飯	ご飯	ご飯
				だし巻き玉子	さつま揚げ炒め	ちくわの炒め煮
				ささみと胡瓜の中華和え	白菜の梅おかか和え	海藻サラダ
昼				味噌汁	味噌汁	味噌汁
				ホワイトアップル	牛乳	乳酸菌飲料
				408kcal	463kcal	410kcal
				三色丼	ご飯	ご飯
おやつ				ピーマンと竹輪の金平	松風焼き	豚肉しょうが焼き
				もやしのごま和え	炒り豆腐	大豆の鉄火煮
				すまし汁	いんげんのピーナツ和え	キャベツとしらすのおかか和え
				515kcal	583kcal	767kcal
タ				ワッフル	和のパンケーキ	ロールケーキ
				76kcal	56kcal	85kcal
				ご飯	チキンカレーライス	ご飯
				麻婆春雨	香の物	ささみ梅電田揚げ
				焼売	ミモザサラダ	野菜のケチャップ煮
				キャベツ塩昆布和え	フルーツ	カニサラダ
				中華スープ		コンソメスープ
				580kcal	586kcal	534kcal
					《郷土料理・奈良》	
朝	平成30年6月4日(月)	平成30年6月5日(火)	平成30年6月6日(水)	平成30年6月7日(木)	平成30年6月8日(金)	平成30年6月9日(土)
	ご飯	パン	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯
	里芋炒り煮	ウインナーソテー	つみれの煮付け	じゃがいものソテー	青梗菜の中華炒め	アスパラソテー
	ブロッコリーとコーンサラダ	カニ風味サラダ	卵豆腐	五目豆	もやしのナムル	冷奴
昼	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	ホワイトアップル	牛乳	ヨーグルト	乳酸菌飲料	ホワイトアップル	牛乳
	415kcal	547kcal	432kcal	396kcal	397kcal	495kcal
	たけのご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ゆかりご飯
おやつ	さわらの幽庵焼き	油淋鶏	カレーうどん	とんかつ	鯖の塩焼き	かしわのすき焼き
	角麩煮	白菜とエビの中華煮	ごぼうと牛肉の炒り煮	がんもの煮付け	南瓜の煮付け	奈良のっぺ
	もやしのナムル	春雨の中華サラダ	ワカメの酢の物	ねぎぬた	白菜の塩昆布和え	ごま豆腐
	味噌汁	中華スープ	フルーツ	すまし汁	すまし汁	にゅうめん
タ	レモンケーキ	おはぎ	りんごゼリー	マスカットゼリー	たい焼き	ココアワッフル
	68kcal	98kcal	53kcal	47kcal	94kcal	83kcal
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	菜飯	ご飯
	鶏肉の梅焼き	他人煮	からすかいの照焼き	ビーフシチュー	豆腐の味噌かけ	鯛大根
	ほうれん草のソテー	筍の土佐煮	えび団子煮	かじソテー	切干し大根の煮付	キャベツとピーマンのツナ炒め
	ポテトサラダ	ブロッコリーと卵のサラダ	茄子ずんだ和え	ゆかりが	長芋の短冊	ごぼうサラダ
	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	すまし汁
	600kcal	605kcal	509kcal	565kcal	560kcal	576kcal
					《行事食・麦とろの日》	
朝	平成30年6月11日(月)	平成30年6月12日(火)	平成30年6月13日(水)	平成30年6月14日(木)	平成30年6月15日(金)	平成30年6月16日(土)
	ご飯	パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	目玉焼き	スクランブルエッグ	厚揚げの煮物	ベーコンが	金平ごぼう	卵どじ
	金時豆煮	オニオンスライス	白菜のごま和え	五目豆	白和え	なすの炒め煮
昼	味噌汁	南瓜のポタージュ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	ホワイトアップル	牛乳	ヨーグルト	乳酸菌飲料	ホワイトアップル	牛乳
	455kcal	557kcal	455kcal	473kcal	413kcal	516kcal
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
おやつ	麻婆茄子	エビカツ	とんこつラーメン	親子丼	さばのにんにく醤油焼き	鯖の塩焼き
	焼売	ブロッコリーのコンソメ煮	竹輪の炊き合わせ	ひじき煮	キャベツ塩昆布和え	ヒーの炒め物
	ささみのサラダ	ポテトサラダ	いんげん酢味噌和え	菜の花辛子和え	大根の味噌煮	長芋の梅和え
	中華スープ	コンソメスープ	フルーツ	味噌汁	味噌汁	味噌汁
タ	もみじまんじゅう	クリームコンフェ	黒ごまプリン	水ようかん	抹茶饅頭	シフォンケーキ
	98kcal	80kcal	74kcal	66kcal	107kcal	92kcal
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鮭のきのごあんかけ	豚肉の焼肉風	鶏のくわ焼き	炊き込みご飯	かに豆腐	和風ハンバーグ
	れんこん炒め煮	さつま芋の旨煮	がんもの煮付け	さわらの山椒煮	角麩煮	ポトフ風煮物
	わろのおかか和え	切干大根のナムル	オニオンスライス	里芋のゆず味噌煮	カリフラワーのマリネ	ツナサラダ
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	大根サラダ	かき玉汁	コンソメスープ
	521kcal	763kcal	552kcal	579kcal	525kcal	512kcal
					《ごちそうの日》	
朝	平成30年6月18日(月)	平成30年6月19日(火)	平成30年6月20日(水)	平成30年6月21日(木)	平成30年6月22日(金)	平成30年6月23日(土)
	ご飯	パン	ご飯	ご飯	卵雑炊	ご飯
	アスパラソテー	キャベツとベーコンのソテー	五目卵焼き	じゃがいもソテー	じゃが芋金平	さつま揚げの煮物
	南瓜サラダ	スパゲティサラダ	豆腐のサラダ	中華サラダ	五目豆	白菜の梅おかか和え
昼	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	ホワイトアップル	牛乳	ヨーグルト	乳酸菌飲料	ホワイトアップル	牛乳
	471kcal	546kcal	435kcal	412kcal	419kcal	457kcal
	山菜ごはん	ご飯	いなり寿司	ご飯	ご飯	ご飯
おやつ	鶏肉の照り焼き	ホキのたらこマヨネーズ焼	山かけそば	たらの磯田揚げ	ミートローフ	ミックスフライ
	ぶろふき大根	野菜炒め	茶碗蒸し	南瓜のえびあんかけ	なすの煮付け	里芋の煮ころかし
	いんげんのおかかマヨ和え	冷奴	なめ茸和え	はるさめサラダ	ツナサラダ	白菜の磯和え
	すまし汁	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	すまし汁
タ	田舎饅頭	ブチクレープ	マンゴープリン	ぶどうゼリー	ドーナツ	どら焼き
	106kcal	58kcal	37kcal	33kcal	93kcal	136kcal
	ご飯	ご飯	菜飯	ご飯	ご飯	ご飯
	肉豆腐	JDが	鮭の塩焼き	バーベキュー	ミートボール(黒酢)	さばの味噌煮
	なすの甘辛炒め	里芋そぼろ煮	ツナじゃが	生揚げの煮付け	南瓜のいど煮	ごぼうの炒り煮
	白菜サラダ	もやしのナムル	切干の和え物	大根と胡瓜の酢の物	海藻サラダ	もやしの中華和え
	すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	すまし汁
	608kcal	597kcal	483kcal	555kcal	615kcal	557kcal
					《カレーの日》	
朝	平成30年6月25日(月)	平成30年6月26日(火)	平成30年6月27日(水)	平成30年6月28日(木)	平成30年6月29日(金)	平成30年6月30日(土)
	ご飯	パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	高野豆腐の煮びたし	ミニオムレツ	厚焼き卵	厚揚げの旨煮	ちくわの炒め煮	ブロッコリーとしめじのソテー
	ポテトサラダ	マカロニサラダ	どろろ	白菜の磯和え	いんげんのおかかマヨ和え	キャベツ塩昆布和え
昼	味噌汁	南瓜のポタージュ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	ホワイトアップル	牛乳	ヨーグルト	乳酸菌飲料	ホワイトアップル	牛乳
	396kcal	532kcal	446kcal	412kcal	420kcal	440kcal
	ご飯	ご飯	ご飯	私ライス	カレーライス	ゆかりご飯
おやつ	タンドリーチキン	ほうけ焼き	天ぷらうどん	ジャーマンポテト	香の物	白身魚のピカタ
	白菜とベーコン煮	切干し大根の煮付	さつま芋の旨煮	玉葱と枝豆のサラダ	パプリカのマリネ	南瓜のそぼろ煮
	オニオンスライス	ほうれん草の白和え	わけぎの酢味噌和え	コンソメスープ	フルーツ	ほうれん草のしらす和え
	コンソメスープ	味噌汁	フルーツ			味噌汁
タ	シュークリーム	カカオケーキ	いちごゼリー	青りんごゼリー	おはぎ	ココアワッフル
	141kcal	72kcal	47kcal	47kcal	102kcal	83kcal
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	魚のタレ焼き	牛肉のしぐれ煮	かに玉	麻婆茄子	さばのみぞれ煮	鶏肉のごまだれ焼き
	けんちん炒め	里芋の煮ころかし	白菜の旨煮	シュウマイ	枝豆はんぺん煮	大豆煮
	長芋のお浸し	胡瓜とツナの和え物	ひじきとささみのサラダ	人参の中華和え	春雨の酢の物	トマトとわろのサラダ
	味噌汁	すまし汁	中華スープ	中華スープ	すまし汁	すまし汁
	490kcal	536kcal	438kcal	546kcal	714kcal	534kcal