

# 6月の献立

朝						令和6年6月1日(土)	令和6年6月2日(日)
昼						ご飯	ご飯
おやつ						さつま揚げ炒め	茄子のそぼろあんかけ
夕						いんげんの酢味噌和え	スパゲティサラダ
						味噌汁	味噌汁
						野菜ジュース	乳酸菌飲料
						396kcal	444kcal
						ご飯	野沢菜とワカメの炒飯
						鶏肉の香り揚げ	カニクリームコロッケ
						ぜんまいの煮付け	南瓜サラダ
						大根サラダ	中華スープ
						コンソメスープ	
						517kcal	631kcal
						もみじ饅頭	ショコラブッセ
						98kcal	84kcal
						ご飯	ご飯
						豆腐のチリソース煮	オムレツデミソースかけ
						鶏団子と筍の煮物	厚揚げの煮付け
						もやしのごま和え	小松菜のおかか和え
						すまし汁	味噌汁
						450kcal	513kcal

## 《カレーの日》

朝	令和6年6月3日(月)	令和6年6月4日(火)	令和6年6月5日(水)	令和6年6月6日(木)	令和6年6月7日(金)	令和6年6月8日(土)	令和6年6月9日(日)
昼	ご飯	ハン	ご飯	ご飯	カニ雑炊	ご飯	ご飯
おやつ	切干大根の煮付け	スクランブルエッグ	さつま揚げ炒め	ブロックリーとツナのソテー	もやしとそぼろ炒め	だし巻き玉子	はんべんの煮付け
夕	水菜のサラダ	エビサラダ	昆布の佃煮	冷奴	中華サラダ	梅干	小松菜としらすのおかか和え
	味噌汁	南瓜のポターージュ	味噌汁	味噌汁	乳酸菌飲料	味噌汁	味噌汁
	乳酸菌飲料	牛乳	乳酸菌飲料	ヨーグルト		野菜ジュース	乳酸菌飲料
	379kcal	570kcal	375kcal	434kcal	378kcal	359kcal	355kcal
朝	ご飯	山菜ご飯	ご飯	焼き鶏丼	ご飯	ご飯	ドライカレー
昼	豚肉とキャベツのどろみ炒め	さわらの葉味だれ焼き	担々麺	大根のうすくず煮	エビフライ	肉団子の旨煮	ジャーマンポテト
おやつ	じゃが芋のピリ辛炒め	いか団子煮	蒸し餃子	彩り野菜の白和え	竹輪と筍の炊き合わせ	こんにやくの炒り煮	もやしと貝割れのサラダ
夕	玉葱と枝豆のサラダ	白菜の磯和え	もやしのナムル	味噌汁	南瓜サラダ	焼きなす	中華スープ
	味噌汁	すまし汁			味噌汁	呉汁	
	520kcal	476kcal	722kcal	469kcal	612kcal	481kcal	424kcal
朝	クレープ	新ドーム型ケーキ	ラフランスゼリー	やわらかおかき	ロールケーキ	抹茶饅頭	りんごゼリー
おやつ	89kcal	116kcal	31kcal	61kcal	99kcal	107kcal	53kcal
夕	シーフードカレー	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	香の物	すき焼き風煮	ひじき入り豆腐ハンバーグ	ほっけ焼き	豚肉の五目炒め	あじの梅煮	洋風たまご焼き
	肉団子	ピーマンと竹輪の金平	長芋ときのこのバター醤油炒め	ピーマンソテー	小松菜の信田煮	れんごんの土佐炒め	和風スパゲティソテー
	みかん缶	ブロックリーと卵のサラダ	なすのごま和え	胡瓜の梅おかか和え	トマトサラダ	大根サラダ	白菜の柚香和え
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	547kcal	510kcal	484kcal	444kcal	476kcal	432kcal	476kcal

## 《父の日》

朝	令和6年6月10日(月)	令和6年6月11日(火)	令和6年6月12日(水)	令和6年6月13日(木)	令和6年6月14日(金)	令和6年6月15日(土)	令和6年6月16日(日)
昼	ご飯	ハン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
おやつ	切干天根の煮物	ワインナーソテー	ひじき豆煮	だし巻き玉子	糸昆布煮	いんげんの生姜炒め	ちくわの炒め煮
夕	アスパラのボン酢和え	ハンパキンサラダ	長芋の短冊	彩り野菜の白和え	オクラのおかか和え	なすの華風浸し	卵豆腐
	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	乳酸菌飲料	牛乳	乳酸菌飲料	ヨーグルト	乳酸菌飲料	野菜ジュース	乳酸菌飲料
	407kcal	541kcal	387kcal	399kcal	356kcal	388kcal	371kcal
朝	ご飯	豆ご飯	ご飯	ひき肉と豆腐のカレーあんかけ丼	ご飯	ご飯	ちらし寿司
昼	牛肉の焼き肉風炒め	さわらの山椒煮	天ぷらさつねきしめん	南瓜のいとこ煮	どんかつ	オムレツの挽肉ソース	豆腐のしんじょあんかけ
おやつ	チンゲン菜と厚揚げの旨煮	根菜の炊き合わせ	杏仁豆腐	ブロックリーサラダ	冬瓜の煮付け	ポトフ風煮	もも缶
夕	いんげんのドレッシング和え	胡瓜の酢の物		すまし汁	ほうれん草のごま和え	玉葱とアスパラのサラダ	すまし汁
	味噌汁	味噌汁			味噌汁	すまし汁	
	523kcal	490kcal	585kcal	469kcal	514kcal	524kcal	451kcal
朝	スイーツポテト	みかんゼリー	衆入り田舎饅頭	やわらかおかき	ハインゼリー	なごやん	練り切り
おやつ	78kcal	47kcal	109kcal	61kcal	38kcal	139kcal	92kcal
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豆腐のチリソース煮	麻婆茄子	鶏肉の焼き南蛮	ほきのたらこマヨネーズ焼き	海鮮八宝菜	牛肉の旨辛煮	鶏肉のレモン焼き
	蒸し餃子	焼売	かんもの煮付け	キャベツとベーコンの炒め物	生揚げの煮付け	金平ごぼう	白菜とベーコン煮
	ブロックリーのピーナツ和え	チンゲン菜のナムル	グリーンサラダ	いんげんのドレッシング和え	さきみと胡瓜の中華和え	小松菜の錦糸和え	マカロニサラダ
	コンソメスープ	中華スープ	味噌汁	味噌汁	わかめスープ	味噌汁	味噌汁
	442kcal	468kcal	516kcal	479kcal	451kcal	492kcal	570kcal

## 《カレーの日》

## 《郷土料理・愛媛県》

朝	令和6年6月17日(月)	令和6年6月18日(火)	令和6年6月19日(水)	令和6年6月20日(木)	令和6年6月21日(金)	令和6年6月22日(土)	令和6年6月23日(日)
昼	ご飯	ハン	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯
おやつ	南瓜のそぼろ煮	ソーセージソテー	はんべんの煮付け	厚焼きたまご	さつま揚げ炒め	ほうれん草とベーコンのソテー	アスパラのソテー
夕	豆と根菜の胡麻だれサラダ	ポテトサラダ	中華サラダ	豆腐のサラダ	さきあげのごま和え	もやしのごま和え	水菜のサラダ
	味噌汁	南瓜のポターージュ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	乳酸菌飲料	牛乳	乳酸菌飲料	ヨーグルト	乳酸菌飲料	野菜ジュース	乳酸菌飲料
	423kcal	559kcal	371kcal	442kcal	391kcal	383kcal	362kcal
朝	ご飯	ご飯	いなり寿司	ボークカレー	ご飯	ご飯	エビフライ
昼	回鍋肉	肉団子の野菜あんかけ	山菜そば	どんかつ	エビフライ	さばのおろし煮	茄子のそぼろあんかけ
おやつ	蒸し餃子	きのごソテー	里芋の煮ころかし	香の物	ナポリタン風スパゲティ	ほっかけ	グリーンサラダ
夕	カリフラワーのマリネ	豆腐のサラダ	白桃缶	トマトサラダ	ハンパキンサラダ	胡瓜のかに風味和え	コンソメスープ
	中華スープ	すまし汁			味噌汁	味噌汁	
	606kcal	545kcal	657kcal	699kcal	614kcal	553kcal	552kcal
朝	ワッフル	カカオケーキ	新ドーム型ケーキ	マンゴープリン	たい焼き	クレープゼリー	大島饅頭
おやつ	76kcal	72kcal	116kcal	37kcal	94kcal	51kcal	107kcal
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ハヤシライス	炊き込みご飯	鶏肉の焼き南蛮	五目茶巾の炊き合わせ	鶏の照り焼き	ポークチャップ	スパニッシュオムレツ
	ハンバーグ	白身魚のマスタードパン粉焼き	ほきの味噌焼き	もやしの煮浸し	冬瓜の煮付け	さつま芋の旨煮	スパゲティソテー
	ツナサラダ	えび団子煮	ツナじゃが	わかめの酢の物	大豆のサラダ	オクラのおかか和え	コールスロー
	ココアムース	オクラのおろし和え	チンゲン菜の中華和え	すまし汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁
	625kcal	541kcal	468kcal	455kcal	531kcal	520kcal	508kcal

## 《カレーの日》

朝	令和6年6月24日(月)	令和6年6月25日(火)	令和6年6月26日(水)	令和6年6月27日(木)	令和6年6月28日(金)	令和6年6月29日(土)	令和6年6月30日(日)
昼	ご飯	ハン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
おやつ	ちくわの炒め煮	目玉焼き	白菜のどろみ煮	さつま揚げ炒め	里芋の炒り煮	エビキャベツ炒め	ひじき煮
夕	卵の花	ハンパキンサラダ	カリフラワーのサラダ	ポテトサラダ	胡瓜の梅おかか和え	卵の花	さきみのサラダ
	味噌汁	ポターージュスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	乳酸菌飲料	牛乳	乳酸菌飲料	ヨーグルト	乳酸菌飲料	野菜ジュース	乳酸菌飲料
	417kcal	545kcal	351kcal	426kcal	355kcal	444kcal	398kcal
朝	ご飯	炊き込みご飯	ご飯	ヒビンバ	ご飯	ご飯	チキンライス
昼	牛肉の柳川煮	赤魚の粕漬焼き	どり天うどん	茄子のツナ煮	五目卵焼き	たらものたらこマヨネーズ焼き	まぐろカツ
おやつ	かんもの煮付け	じゃが芋の煮物	豆腐のしんじょあんかけ	アスパラのボン酢和え	三色高野のしのだ煮	れんごんの金平	もやしのツナ和え
夕	さつま芋サラダ	いんげんの黒ごま和え	バナナ	味噌汁	トマトサラダ	大根サラダ	コンソメスープ
	味噌汁	味噌汁			味噌汁	すまし汁	
	595kcal	490kcal	559kcal	651kcal	517kcal	445kcal	436kcal
朝	今川焼き	カスタードプリン	おはぎ	バームクーヘン	バナナケーキ	クリームコンフェ	やわらかおかき
おやつ	91kcal	74kcal	100kcal	102kcal	86kcal	80kcal	59kcal
夕	ご飯	ご飯	ビーフカレー	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	麻婆茄子	煮込みハンバーグ	香の物	鮭のハッシュポテト焼き	牛肉とごぼうの味噌煮	豚肉はるさめ	肉じゃが
	蒸し餃子	小松菜のソテー	肉団子	ひじき煮	ピーマンと竹輪の金平	大豆煮	豆腐のしんじょあんかけ
	もやし中華和え	カラフルサラダ	ブロックリーのサラダ	いんげんのなめ茸和え	長芋のお浸し	なすのごま和え	ほうれん草のおろし和え
	中華スープ	コンソメスープ	味噌汁	すまし汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁
	558kcal	458kcal	583kcal	490kcal	524kcal	514kcal	504kcal