



6月分献立予定表



平成29年

食堂課

		1日	木	2日	金	3日	土	4日	日	5日	月	6日	火	7日	水
朝食	A			コーンフレーク						チャウダー				フルーツヨーグルト	
	AB	チーズハンバーグ		スクランブルエッグ	納豆			ししゃも		フランクフルトサラダ		ミートボールシリアピンソース		アンサンブルエッグ	
	B	蓮根金平			ピーマンと薩摩揚げの炒り煮			ツキコン金平				なめ茸卸し和え			
		724 kcal		759 kcal	655 kcal			665 kcal		765 kcal		634 kcal		678 kcal	
昼食		レタスチャーハン		伝統の日会食	パン			パン		かた焼きそば		マーボー茄子		菜飯	
		コーン焼売			おにぎり			おにぎり		梅とチーズの鶏メンチカツ		タラ唐揚げ		けんちん汁	
		塩ダレ和え			飲物			飲物		インゲン胡麻和え		生野菜		鯖の塩焼	
		722 kcal		kcal	kcal			kcal		681 kcal		776 kcal		751 kcal	
夕食		鶏肉の唐揚げ		白身魚のフリッターカラマヨソース	ソースカツ丼			ハヤシライス		鯖のムニエル野菜ソース		グラタン		鶏肉治部煮	
		高野豆腐の煮物		ポテトのトマト煮	南瓜サラダ			牛肉コロッケ		豆腐のフワフワ揚げアンカケ		ハムカツ		野菜のニンニク味噌炒め	
		味噌汁		味噌汁	味噌汁			サラダ		モヤシのイタドリ和え		フロッキー青シソ風味		味噌汁	
		1046 kcal		1135 kcal	955 kcal			992 kcal		1005 kcal		1092 kcal		992 kcal	
		8日	木	9日	金	10日	土	11日	日	12日	月	13日	火	14日	水
朝食	A			パンフキンスープ						玄米フレーク				フルーツグラノーラ	
	AB	生卵		ツナとコーンのサラダ	目玉焼・サラダ			鮭の塩焼		ウインナーサラダ		納豆		ハッシュドポテト	
	B	白滝ソテー			大根の炒め煮			金平牛蒡				ビーフソテー			
		637 kcal		786 kcal	678 kcal			662 kcal		721 kcal		711 kcal		746 kcal	
昼食		スパゲティーバジリコ風味		三色丼	ごろうどん			ジャージャーメン		中華丼		パン		カレー散らしミートボールのせ	
		ハムサラダ		スキヤキ風フライ	鯖西京漬			キャベツ餃子		ミニ春巻		おにぎり		ササミ立田揚げ	
		スープ		吸い物	とろろ			ナムル		スープ		飲物		吸い物	
		595 kcal		768 kcal	683 kcal			668 kcal		757 kcal		kcal		854 kcal	
夕食		ポークソテーケチャップソース		鶏肉のホイル焼	トンカツ			鱈の照焼		和風ハンバーグ		スタミナ丼		白身魚の唐揚げ和風野菜アンカケ	
		筑前煮		イカと夏野菜のソテー	豆腐の煮物			馬鈴薯の煮物		イカと大根のスペイン風煮		生卵		回鍋肉	
		冷奴		大学芋	味噌汁			酢の物・味噌汁		味噌汁		里芋の煮付		胡瓜の和え物	
		1021 kcal		982 kcal	1123 kcal			976 kcal		950 kcal		874 kcal		918 kcal	
		15日	木	16日	金	17日	土	18日	日	19日	月	20日	火	21日	水
朝食	A			コーンスープ						コーンフロスト				チョコフレーク	
	AB	イカ入り揚げ出し豆腐風		ポテトとベーコンのソテー	ハンバーグサラダ			温泉卵		オムレツサラダ		鯖の味噌煮		エッグサラダ	
	B	糸コンと牛蒡の炒り煮			蓮根金平			ひじき大豆煮				キャベツと竹輪の炒め			
		606 kcal		711 kcal	693 kcal			657 kcal		688 kcal		672 kcal		725 kcal	
昼食		焼きそば		オムハヤシ	シーフードピラフ			パン		ビビンバ		冷し中華		スパゲティーミートソース	
		肉じゃがフライ		南瓜コロッケ	カレー包み揚げ			おにぎり		一口アジフライ		ササミ明太フライ		スイートコーンフライ	
		キャベツと大根のサラダ		リーフサラダ	キャベツと水菜のサラダ			飲物		卵スープ		生野菜		野菜ミックスサラダ	
		650 kcal		898 kcal	732 kcal			kcal		766 kcal		681 kcal		931 kcal	
夕食		チキンのグリルトマトソース		ネギトロ丼	豚肉生姜焼			カレーライス		油淋鶏		鮭グラタン		天丼	
		親子煮		厚揚げとツナのさっと煮	茄子の味噌炒め			イカカラアゲサラダ		薩摩芋オレンジ煮		ミニトンカツ		味噌煮	
		味噌汁		ベーコンサラダ	卵豆腐			プリン		春雨スープ		コールスロー		吸い物	
		1066 kcal		886 kcal	1041 kcal			959 kcal		1075 kcal		1080 kcal		937 kcal	
		22日	木	23日	金	24日	土	25日	日	26日	月	27日	火	28日	水
朝食	A			ミネストローネ						フルーツグラノーラ				豚肉とキャベツの中華だれ炒め	
	AB	ウインナーサラダ		スクランブルエッグ	黄金巻			半片生姜焼		ミートボールサラダ		納豆		豆腐リング	
	B	切干大根煮付			一口ガンモ煮付			金平牛蒡				卵とじ			
		650 kcal		773 kcal	655 kcal			649 kcal		725 kcal		684 kcal		675 kcal	
昼食		じゃこご飯		カレーピラフ	サラダうどん			パン		夏野菜の冷製スパゲティー		梅しらすご飯		八宝菜	
		蓮根はさみ揚げ		チキンナゲット	キャベツメンチ			おにぎり		ミニハムカツ		冷麦		ミニチキン南蛮	
		三色お浸し		生野菜	もやしとワカメの和え物			飲物		レタスと水菜のサラダ		竹輪の磯辺揚げ		アシドミルク	
		732 kcal		814 kcal	628 kcal			kcal		763 kcal		747 kcal		785 kcal	
夕食		豚味噌漬焼		鯖の立田揚げ和風卸しアンカケ	ローストチキン			牛丼		鮭の香草パン粉焼		鶏肉のコンフィ		ロコモコ丼	
		中華風豚じゃが		豆腐サラダ	スパゲティーソテー			温泉卵		ポトフ風煮		リーフサラダ		生野菜	
		味噌汁		茄子の煮浸し	法蓮草卵とじ			白菜塩昆布和え		味噌汁		ポタージュスープ		大学芋	
		1036 kcal		990 kcal	1003 kcal			853 kcal		953 kcal		1028 kcal		998 kcal	
		29日	木	30日	金										
朝食	A			クリームカレースープ											
	AB	ホットドック		マセドアンサラダ											
	B	フルーツヨーグルト													
		747 kcal		763 kcal											
昼食		豚汁		高菜チャーハン											
		アジ大葉梅肉フライ		揚げヨーザ											
		からし和え		生野菜											
		760 kcal		755 kcal											
夕食		ポークソテー・ミネグラスソース		銀鱈の照焼											
		厚揚げと野菜の煮物		肉豆腐											
		味噌汁		春雨酢の物											
		931 kcal		918 kcal											

*仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。*昼食のめん類栄養価表示には御飯は含まれていません。
 *栄養価表示には御飯220g・味噌汁1杯分が含まれています(エネルギー396Kcal)。*朝食には毎日牛乳がつきます。
 *朝食のA食栄養価表示にはパン2枚(180g)・マーガリン(8g)・ジャム2個(30g)が含まれています。(エネルギー379Kcal)

食べこみ

6月は食育月間です

「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？

また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

毎年6月は「食育月間」
 毎月19日は「食育の日」
 自分たちの食生活を見直しましょう。