

《いけだんち》

2022年6月 月間予定献立

日付	朝食	昼食	夕食	栄養量
06/01 (水)		ごはん 味噌汁 ぶりの煮付け 白菜ときのこの煮浸し なます	ごはん 味噌汁 回鍋肉 なすの含め煮 小松菜とコーンのお浸し	エネ 960 kcal タン 31.8 g 脂 24.3 g 炭 146.5 g 塩 6.2 g
06/02 (木)		ゆかりごはん 味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ チンゲン菜の塩炒め 卵豆腐	ごはん 味噌汁 白糸だら煮付 ピーマンとちくわの佃煮風 みたらしおじゃが	エネ 881 kcal タン 31.2 g 脂 14.3 g 炭 149.3 g 塩 5.4 g
06/03 (金)		ごはん 味噌汁 さば香草焼き (ミックスピーマンソテー) 南瓜の煮物 彩り野菜の白和え	牛丼 味噌汁 切干大根煮 もやしとちくわのナムル 紅生姜	エネ 1115 kcal タン 34.1 g 脂 37.8 g 炭 154.7 g 塩 6.4 g
06/04 (土)		ごはん スープ ハンバーグ (ブロッコリー) ヤングコーンとアスパラの炒め物 コールスローサラダ	ごはん 味噌汁 赤魚酒粕漬焼き (小松菜) そぼろきんぴら 彩りひじき	エネ 906 kcal タン 35.0 g 脂 19.8 g 炭 140.2 g 塩 6.7 g
06/05 (日)		ごはん 味噌汁 助宗だら塩麴焼 (いんげん) 白菜のうま煮 さつま芋サラダ	ごはん スープ 焼餃子 (もやし) ブロッコリーの塩炒め 人参のナムル	エネ 900 kcal タン 32.2 g 脂 13.9 g 炭 157.8 g 塩 6.5 g
06/06 (月)		ごはん すまし汁 豚肉と野菜の味噌炒め じゃが芋の洋風煮 小松菜ともやしの浸し	ごはん 味噌汁 ほっけ塩焼き 焼き豆腐ときのこの煮物 青菜と鶏肉の和え物	エネ 867 kcal タン 32.3 g 脂 18.9 g 炭 137.9 g 塩 4.9 g
06/07 (火)		ごはん 味噌汁 天ぷら盛合せ 豆と昆布の煮物 大根おおかか和え	ごはん 味噌汁 赤魚トマトソース ごぼうとベーコンの炒め カリフラワーのサラダ	エネ 922 kcal タン 26.5 g 脂 20.7 g 炭 151.9 g 塩 4.7 g
06/08 (水)		チキンカレー スープ マカロニサラダ 福神漬け フルーツカクテル缶	ごはん 味噌汁 厚揚げのガパオ風炒め 冬瓜と椎茸の煮物 菜の花のお浸し	エネ 1077 kcal タン 35.9 g 脂 29.6 g 炭 159.4 g 塩 8.2 g
06/09 (木)		ごはん 味噌汁 さばの照焼 ちくわと里芋の煮物 キャベツの海苔和え	ごはん すまし汁 揚げ茄子の肉味噌炒め ぜんまい煮 カリフラワーの青じそサラダ	エネ 937 kcal タン 28.2 g 脂 23.2 g 炭 147.5 g 塩 5.2 g

日付	朝食	昼食	夕食	栄養量
06/10 (金)		ごはん 味噌汁 チキン南蛮 (チンゲン菜) キャベツと人参の炒め アスパラのサラダ	たくあんと青菜の混ぜご飯 味噌汁 メヌケ煮付 きんぴらごぼう おからサラダ	エネ 940 kcal タン 32.9 g 脂 20.4 g 炭 151.5 g 塩 5.3 g
06/11 (土)		ごはん 味噌汁 めばる旨煮 (いんげん) 里芋の煮っころがし 小松菜の辛子和え	ごはん 味噌汁 牛肉と野菜のオイスター炒め 茄子と葱の中華炒め カリフラワーのお浸し	エネ 955 kcal タン 28.9 g 脂 22.5 g 炭 153.7 g 塩 5.5 g
06/12 (日)		ごはん 味噌汁 鶏肉と野菜の塩麴炒め じゃが芋の炒め煮 ブロッコリーとコーンの和え物	ごはん 味噌汁 さば煮付け (きぬさや) いんげんと木耳の炒め煮 白菜とツナの酢の物	エネ 1030 kcal タン 34.1 g 脂 28.9 g 炭 151.6 g 塩 6.3 g
06/13 (月)		ごはん 味噌汁 さけの塩焼き かぶの土佐煮 チンゲン菜のぼん酢和え	ごはん 味噌汁 肉だんご黒酢あん 白菜の煮浸し いもこ味噌	エネ 921 kcal タン 36.4 g 脂 18.2 g 炭 146.0 g 塩 5.5 g
06/14 (火)		ごはん 味噌汁 麻婆豆腐 たけのこの煮物 白菜の生姜和え	ごはん スープ 鶏肉のクリーム煮 ナポリタン 花野菜サラダ	エネ 965 kcal タン 31.2 g 脂 25.0 g 炭 148.7 g 塩 7.5 g
06/15 (水)		ごはん 味噌汁 メンチカツ (アスパラ) キャベツとベーコンのコンソメ煮 春菊とえのきの浸し	ごはん すまし汁 たら味噌焼 ごぼうとちくわの甘辛煮 なます	エネ 928 kcal タン 31.7 g 脂 17.5 g 炭 156.0 g 塩 4.8 g
06/16 (木)		そばろ親子丼 味噌汁 車麩の煮物 彩りひじき 桜漬	ごはん 味噌汁 かれいの煮付け きのこのガーリック炒め キャベツのごま酢和え	エネ 829 kcal タン 35.8 g 脂 11.1 g 炭 141.3 g 塩 5.4 g
06/17 (金)		ごはん 味噌汁 赤魚柚子塩焼 高野豆腐の卵とじ 白菜とメンマの中華和え	ごはん 味噌汁 鶏肉のトマト煮 ほうれん草とベーコンのバター風味 カリフラワーのサラダ	エネ 898 kcal タン 35.2 g 脂 22.3 g 炭 133.4 g 塩 5.1 g
06/18 (土)		ごはん 味噌汁 肉野菜炒め さつま揚げの煮物 南瓜サラダ	ごはん 味噌汁 ぶりの照焼 人参のソースきんぴら 彩り野菜の白和え	エネ 1063 kcal タン 34.5 g 脂 32.4 g 炭 153.2 g 塩 5.7 g
06/19 (日)		枝豆ごはん 味噌汁 さわら野菜入り煮付 みたらしおじゃが 春菊のお浸し	ごはん 味噌汁 かに玉風 チャプチェ チンゲン菜のぼん酢和え	エネ 954 kcal タン 28.8 g 脂 16.2 g 炭 166.7 g 塩 6.3 g
06/20 (月)		ごはん 味噌汁 チンジャオロース 卵豆腐のえびあんかけ みかんなます	ごはん 味噌汁 赤魚の煮付 厚揚げのバター醤油炒め キャベツとハムのサラダ	エネ 892 kcal タン 35.3 g 脂 17.5 g 炭 148.1 g 塩 5.0 g

日付	朝食	昼食	夕食	栄養量
06/21 (火)		ごはん けんちん汁 かれのい照焼き 白菜の中華煮 めかぶ	ごはん 味噌汁 鶏肉のチリソース 卵の花 小松菜の錦糸和え	エネ 961 kcal タン 33.6 g 脂 25.8 g 炭 140.3 g 塩 5.1 g
06/22 (水)		ごはん 味噌汁 豆腐カツ カリフラワーのコンソメ煮 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 豚バラ炙り焼き 冬瓜と茄子のとろろ昆布煮 卵豆腐	エネ 1040 kcal タン 24.7 g 脂 33.5 g 炭 151.2 g 塩 5.9 g
06/23 (木)		ごはん 味噌汁 麻婆茄子 冬瓜の土佐煮 人参のナムル	ごはん 味噌汁 さばのみりん漬焼き (いんげん) 南瓜とベーコンの煮物 春菊ともやしの浸し	エネ 1003 kcal タン 28.4 g 脂 31.9 g 炭 143.4 g 塩 5.0 g
06/24 (金)		ごはん 味噌汁 白糸だら煮付 京揚げ入りひじき いんげんときのこのお浸し	ごはん 味噌汁 鶏の照焼 かぶとブロッコリーのクリームソース わかめとキャベツの生姜和え	エネ 865 kcal タン 37.7 g 脂 15.4 g 炭 137.2 g 塩 5.2 g
06/25 (土)		ポークカレー スープ キャベツと卵のサラダ らっきょう漬 パイン缶	ごはん すまし汁 赤魚西京漬焼き 五目きんぴら 彩り豆	エネ 1087 kcal タン 31.6 g 脂 32.0 g 炭 160.5 g 塩 8.7 g
06/26 (日)		ごはん 味噌汁 さばトマト煮 じゃが芋炒り煮 かにかまサラダ	ごはん 味噌汁 白菜と鶏団子の中華風 豆腐の五目煮 もやしとメンマの中華和え	エネ 1043 kcal タン 35.9 g 脂 32.9 g 炭 147.9 g 塩 7.4 g
06/27 (月)		ごはん 味噌汁 ほっけ塩焼き 厚揚げとピーマンのそぼろ炒め カリフラワーのお浸し	ごはん 味噌汁 鶏肉とアスパラの塩炒め 南瓜の含め煮 チンゲン菜のナムル	エネ 982 kcal タン 41.6 g 脂 22.8 g 炭 147.0 g 塩 5.7 g
06/28 (火)		ごはん すまし汁 鶏肉の味噌煮込み 切干大根の炒め物 3色豆の黒胡麻和え	ごはん 味噌汁 あじ塩焼き じゃが芋と椎茸の煮物 白菜の生姜和え	エネ 1013 kcal タン 40.5 g 脂 28.1 g 炭 141.9 g 塩 5.1 g
06/29 (水)		菜めし 味噌汁 かれのいの煮付け 車麩と野菜の煮物 ところてん	ごはん 味噌汁 焼き鳥 (キャベツソテー) 茄子のケチャップ煮 ごぼうサラダ	エネ 1038 kcal タン 38.1 g 脂 30.8 g 炭 145.6 g 塩 6.0 g
06/30 (木)		ごはん 味噌汁 たら照焼 (小松菜) キャベツの煮浸し 小芋煮	ごはん 味噌汁 豚肉と野菜の中華煮 ちくわの甘辛炒め おぐらの長芋和え	エネ 944 kcal タン 32.6 g 脂 20.5 g 炭 149.9 g 塩 5.6 g

※献立の内容が変更になる場合がございます。予めご了承ください。