6月分献立表

0月分骶丛衣						
	月0	火火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	イチゴオレ99kcal	ストレートティー38kcal	りんごジュース59kcal	キャラメルミルク87kcal	カルピス54kcal	ココア101kcal
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ゆかりごはん
	すまし汁	コンソメス一プ		中華スープ	コンソメスープ	すまし汁
				豚肉の中華炒め		· ·
						アスパラの甘酢しょうが和え
		田舎漬け		みかん缶	しその実漬け	マンゴープリン
ľ	ブドウ缶	三色煮豆		桜漬け	白花煮豆	キャベツの浅漬け
ŀ		480kcal 2.9g 甘醤油せんべい50kcal			436kcal 3.5g ピーチフルーチェ184kcal	532kcal 3.4g
ŀ						
ŀ	8	9	10	11	12	13
				カフェオレ84kcal		
	枝豆ごはん すまし汁	ごはん 味噌汁	ごはん ワンタンスープ	ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁	カレーライス コンソメスープ
		アジフライ		味噌刀 肉団子の甘辛煮		コンファヘーフ ひじきの青しそサラダ
		いんげんのベーコンサラダ			ー皿 菜の花のお浸し	
		赤かっぱ漬け				福神漬け
		洋梨缶		漬物	ナスの浅漬け	III I I I I I I I I I I I I I I I I I
	499kcal 4.1g			487kcal 3.3g		532kcal 3.7g
ľ	抹茶ゼリー98kcal			黒糖まんじゅう104kcal		
I	15	16	17	18	19	20
l	蜂蜜しょうが68kcal		イチゴオレ99kcal	オレンジジュース84kcal	カフェオレ84kcal	ぶどうジュース74kca
		きつねそば	ごはん	ピラフ	ごはん	ごはん
			中華風コーンスープ		味噌汁	味噌汁
		青梗菜の柚子和え		鮭のムニエル		牛肉のしぐれ煮
		フドウ缶入り苺ゼリー		アスパラのマリネ		ぜんまいのハムサラダ
ı	バナナ		うぐいす豆	青かっぱ漬け	杏仁豆腐	白桃缶
			田全連は	III / =: - -	t_/ ts /	はなる個女
	かぶの浅漬け	610kaal 3.2a				あみの佃煮
	かぶの浅漬け 459kcal 2.9g	610kcal 3.2g 抹茶まんじゅう104kcal	616kcal 2.4g	573kcal 4.2g	578kcal 3.8g	488kcal 3.1g
	かぶの浅漬け 459kcal 2.9g サラダせんべい68kcal	抹茶まんじゅう104kcal	616kcal 2.4g エクレア69kcal	573kcal 4.2g 水ようかん63kcal	578kcal 3.8g セレクト	488kcal 3.1g たい焼き88kcal
	かぶの浅漬け 459kcal 2.9g サラダせんべい68kcal 22	抹茶まんじゅう104kcal 23	616kcal 2.4g エクレア69kcal 24	573kcal 4.2g 水ようかん63kcal 25	578kcal 3.8g セレクト 26	488kcal 3.1g たい焼き88kcal 27
	かぶの浅漬け 459kcal 2.9g サラダせんべい68kcal 22 牛乳113kcal	抹茶まんじゅう104kcal 23 野菜ジュース77kcal	616kcal 2.4g エクレア69kcal 24 ココア101kcal	573kcal 4.2g 水ようかん63kcal 25 イチゴオレ99kcal	578kcal 3.8g セレクト 26 レモンティー39kcal	488kcal 3.1g たい焼き88kcal 27 抹茶ミルク130kcal
-	かぶの浅漬け 459kcal 2.9g サラダせんべい68kcal 22 牛乳113kcal ごはん	抹茶まんじゅう104kcal 23 野菜ジュース77kcal 五目ごはん	616kcal 2.4g エクレア69kcal 24 ココア101kcal ごはん	573kcal 4.2g 水ようかん63kcal 25 イチゴオレ99kcal シーフードカレー	578kcal 3.8g セレクト 26 レモンティー39kcal ごはん	488kcal 3.1g たい焼き88kcal 27 抹茶ミルク130kcal ごはん
	かぶの浅漬け 459kcal 2.9g サラダせんべい68kcal 22 牛乳113kcal ごはん 味噌汁	抹茶まんじゅう104kcal 23 野菜ジュース77kcal 五目ごはん 味噌汁	616kcal 2.4g エクレア69kcal 24 ココア101kcal ごはん 味噌汁	573kcal 4.2g 水ようかん63kcal 25 イチゴオレ99kcal シーフードカレー コンソメスープ	578kcal 3.8g セレクト 26 レモンティー39kcal ごはん すまし汁	488kcal 3.1g たい焼き88kcal 27 抹茶ミルク130kcal ごはん すまし汁
	かぶの浅漬け 459kcal 2.9g サラダせんべい68kcal 22 牛乳113kcal ごはん 味噌汁 豚肉のニラ玉炒め	接茶まんじゅう104kcal 23 野菜ジュース77kcal 五目ごはん 味噌汁 鶏肉の香味焼き	16kcal 2.4g エクレア69kcal 24 ココア101kcal ごはん 味噌汁 チンジャオロース	573kcal 4.2g 水ようかん63kcal 25 イチゴオレ99kcal シーフードカレー コンソメスープ コールスローサラダ	578kcal 3.8g セレクト 26 レモンティー39kcal ごはん すまし汁 サワラのみそ漬け焼き	488kcal 3.1g たい焼き88kcal 27 抹茶ミルク130kcal ごはん すまし汁 鮭の塩焼き
	かぶの浅漬け 459kcal 2.9g サラダせんべい68kcal 22 牛乳113kcal ごはん 味噌汁 豚肉のニラ玉炒め ナスとじゃこの炒め物	接茶まんじゅう104kcal 23 野菜ジュース77kcal 五目ごはん 味噌汁 鶏肉の香味焼き	1616kcal 2.4g エクレア69kcal 24 ココア101kcal ごはん 味噌汁 チンジャオロース かリフラワーのマ3醤油和え	573kcal 4.2g 水ようかん63kcal 25 イチゴオレ99kcal シーフードカレーコンソメスープコールスローサラダ 黄桃缶ヨーグルト	578kcal 3.8g セレクト 26 レモンティー39kcal ごはん すまし汁 サワラのみそ漬け焼き かぼちゃの甘煮	488kcal 3.1g たい焼き88kcal 27 抹茶ミルク130kca ごはん すまし汁 鮭の塩焼き プロシュリーのおかか和え
-	かぶの浅漬け 459kcal 2.9g サラダせんべい68kcal 22 牛乳113kcal ごはん 味噌汁 豚肉のニラ玉炒め ナスとじゃこの炒め物	抹茶まんじゅう104kcal 23 野菜ジュース77kcal 五目ごはん 味噌汁 鶏肉の香味焼き ひじきの煮物	16kcal 2.4g エクレア69kcal 24 ココア101kcal ごはん 味噌汁 チンジャオロース	573kcal 4.2g 水ようかん63kcal 25 イチゴオレ99kcal シーフードカレー コンソメスープ コールスローサラダ	578kcal 3.8g セレクト 26 レモンティー39kcal ごはん すまし汁 サワラのみそ漬け焼き	488kcal 3.1g たい焼き88kcal 27 抹茶ミルク130kca ごはん すまし汁 鮭の塩焼き プロッコリーのおかか和え 桜漬け
	かぶの浅漬け 459kcal 2.9g サラダせんべい68kcal 22 牛乳113kcal ごはん 味噌汁 豚肉のニラ玉炒め ナスとじゃこの炒め物 赤かっぱ漬け	大茶まんじゅう104kcal 23 野菜ジュース77kcal 五目ごはん 味噌汁 鶏肉の香味焼き ひじきの煮物 漬物 夏みかん缶 498kcal 3.6g	### 16kcal 2.4g ### 24 ### 3 10 1 kcal ### 3 1 kcal	573kcal 4.2g 水ようかん63kcal 25 イチゴオレ99kcal シーフードカレー コンソメスープ コールスローサラダ 黄桃缶ヨーグルト 福神漬け 525kcal 3.6g	578kcal 3.8g セレクト 26 レモンティー39kcal ごはん すまし汁 サワラのみそ漬け焼き かぼちゃの甘煮 しば漬け	488kcal 3.1g たい焼き88kcal 27 抹茶ミルク130kca ごはん すまし汁 鮭の塩焼き プロッコリーのおかか和え 桜漬け
	かぶの浅漬け 459kcal 2.9g サラダせんべい68kcal 22 牛乳113kcal ごはん 味噌汁 豚肉のニラ玉炒め ナスとじゃこの炒め物 赤かつぱ漬け 白花煮豆	抹茶まんじゅう104kcal 23 野菜ジュース77kcal 五目ごはん 味噌汁 鶏肉の香味焼き ひじきの煮物 漬物 夏みかん缶	### 16kcal 2.4g エクレア69kcal 24 ココア101kcal ごはん 味噌汁 チンジャオロース が1777-のマヨ醤油和え 昆布の佃煮 びわ缶	573kcal 4.2g 水ようかん63kcal 25 イチゴオレ99kcal シーフードカレーコンソメスープコールスローサラダ黄桃缶ヨーグルト福神漬け	**578kcal 3.8g セレクト 26 レモンティー39kcal ごはん すまし汁 サワラのみそ漬け焼き かぼちゃの甘煮 しば漬け	488kcal 3.1g たい焼き88kcal 27 抹茶ミルク130kca ごはん すまし汁 鮭の塩焼き ブロッコリーのおかか和え 桜漬け フルーツカクテル 424kcal 3.0g
	かぶの浅漬け 459kcal 2.9g サラダせんべい68kcal 22 牛乳113kcal ごはん 味噌汁 豚肉のニラ玉炒め ナスとじゃこの炒め物 赤かつぱ漬け 白花煮豆 557kcal 3.1g バームクーへン105kcal	接案まんじゅう104kcal 23 野菜ジュース77kcal 五目ごはん 味噌汁 鶏肉の香味焼き ひじきの煮物 漬物 夏みかん缶 498kcal 3.6g バニラババロア122kcal	## 16kcal 2.4g エクレア69kcal 24 ココア101kcal ごはん 味噌汁 チンジャオロース がリフラワーのマヨ醤油和え 昆布の佃煮 びわ缶 514kcal 2.8g	573kcal 4.2g 水ようかん63kcal 25 イチゴオレ99kcal シーフードカレー コンソメスープ コールスローサラダ 黄桃缶ヨーグルト 福神漬け 525kcal 3.6g	1578kcal 3.8g セレクト 26 レモンティー39kcal ごはん すまし汁 サワラのみそ漬け焼き かぼちゃの甘煮 しば漬け ブドウ缶 530kcal 2.5g	488kcal 3.1g たい焼き88kcal 27 抹茶ミルク130kca ごはん すまし汁 鮭の塩焼き ブロッコリーのおかか和え 桜漬け フルーツカクテル 424kcal 3.0g
	かぶの浅漬け 459kcal 2.9g サラダせんべい68kcal 22 牛乳113kcal ごはん 味噌汁 豚肉のニラ玉炒め ナスとじゃこの炒め物 赤かつぱ漬け 白花煮豆 557kcal 3.1g バームクーへン105kcal 29	接案まんじゅう104kcal 23 野菜ジュース77kcal 五目ごはん 味噌汁 鶏肉の香味焼き ひじきの煮物 漬物 夏みかん缶 498kcal 3.6g バニラババロア122kcal 30 牛乳113kcal	## 16kcal 2.4g エクレア69kcal 24 ココア101kcal ごはん 味噌汁 チンジャオロース がリフラワーのマヨ醤油和え 昆布の佃煮 びわ缶 514kcal 2.8g	573kcal 4.2g 水ようかん63kcal 25 イチゴオレ99kcal シーフードカレー コンソメスープ コールスローサラダ 黄桃缶ヨーグルト 福神漬け 525kcal 3.6g	1578kcal 3.8g セレクト 26 レモンティー39kcal ごはん すまし汁 サワラのみそ漬け焼き かぼちゃの甘煮 しば漬け ブドウ缶 530kcal 2.5g	488kcal 3.1g たい焼き88kcal 27 抹茶ミルク130kca ごはん すまし汁 鮭の塩焼き ブロッコリーのおかか和え 桜漬け フルーツカクテル 424kcal 3.0g
	かぶの浅漬け 459kcal 2.9g サラダせんべい68kcal 22 牛乳113kcal ごはん 味噌汁 豚肉のニラ玉炒め ナスとじゃこの炒め物 赤かつぱ漬け 白花煮豆 557kcal 3.1g バームクーへン105kcal 29	接案まんじゅう104kcal 23 野菜ジュース77kcal 五目ごはん 味噌汁 鶏肉の香味焼き ひじきの煮物 漬物 夏みかん缶 498kcal 3.6g バニラババロア122kcal 30 牛乳113kcal ごはん	## 16kcal 2.4g エクレア69kcal 24 ココア101kcal ごはん 味噌汁 チンジャオロース がリフラワーのマヨ醤油和え 昆布の佃煮 びわ缶 514kcal 2.8g	573kcal 4.2g 水ようかん63kcal 25 イチゴオレ99kcal シーフードカレー コンソメスープ コールスローサラダ 黄桃缶ヨーグルト 福神漬け 525kcal 3.6g	1578kcal 3.8g セレクト 26 レモンティー39kcal ごはん すまし汁 サワラのみそ漬け焼き かぼちゃの甘煮 しば漬け ブドウ缶 530kcal 2.5g	488kcal 3.1g たい焼き88kcal 27 抹茶ミルク130kca ごはん すまし汁 鮭の塩焼き ブロッコリーのおかか和え 桜漬け フルーツカクテル 424kcal 3.0g
	かぶの浅漬け 459kcal 2.9g サラダせんべい68kcal 22 牛乳113kcal ごはん 味噌汁 豚肉のニラ玉炒め ナスとじゃこの炒め物 赤かつぱ漬け 白花煮豆 557kcal 3.1g バームクーへン105kcal 29 オレンジジュース57kcal ごはん 味噌汁	抹茶まんじゅう104kcal 23 野菜ジュース77kcal 五目ごはん 味噌汁 鶏肉の香味焼き ひじきの煮物 漬物 夏みかん缶 498kcal 3.6g パニラパパロア122kcal 30 牛乳113kcal ごはん コンソメスープ	## 16kcal 2.4g エクレア69kcal 24 ココア101kcal ごはん 味噌汁 チンジャオロース がリフラワーのマヨ醤油和え 昆布の佃煮 びわ缶 514kcal 2.8g	573kcal 4.2g 水ようかん63kcal 25 イチゴオレ99kcal シーフードカレー コンソメスープ コールスローサラダ 黄桃缶ヨーグルト 福神漬け 525kcal 3.6g	1578kcal 3.8g セレクト 26 レモンティー39kcal ごはん すまし汁 サワラのみそ漬け焼き かぼちゃの甘煮 しば漬け ブドウ缶 530kcal 2.5g	488kcal 3.1g たい焼き88kcal 27 抹茶ミルク130kca ごはん すまし汁 鮭の塩焼き ブロッコリーのおかか和え 桜漬け フルーツカクテル 424kcal 3.0g
-	かぶの浅漬け 459kcal 2.9g サラダせんべい68kcal 22 牛乳113kcal ごはん 味噌汁 豚肉のニラ玉炒め ナスとじゃこの炒め物 赤かつぱ漬け 白花煮豆 557kcal 3.1g バームクーへン105kcal 29 オレンジジュース57kcal ごはん 味噌汁 白身魚のパン粉焼き	抹茶まんじゅう104kcal 23 野菜ジュース77kcal 五目ごはん 味噌汁 鶏肉の香味焼き ひじきの煮物 漬物 夏みかん缶 498kcal 3.6g パニラパパロア122kcal 30 牛乳113kcal ごはん コンソメスープ ロールキャヘッのクリーム煮	## 16kcal 2.4g エクレア69kcal 24 ココア101kcal ごはん 味噌汁 チンジャオロース がリフラワーのマヨ醤油和え 昆布の佃煮 びわ缶 514kcal 2.8g	573kcal 4.2g 水ようかん63kcal 25 イチゴオレ99kcal シーフードカレー コンソメスープ コールスローサラダ 黄桃缶ヨーグルト 福神漬け 525kcal 3.6g	1578kcal 3.8g セレクト 26 レモンティー39kcal ごはん すまし汁 サワラのみそ漬け焼き かぼちゃの甘煮 しば漬け ブドウ缶 530kcal 2.5g	488kcal 3.1g たい焼き88kcal 27 抹茶ミルク130kca ごはん すまし汁 鮭の塩焼き ブロッコリーのおかか和え 桜漬け フルーツカクテル 424kcal 3.0g
-	かぶの浅漬け 459kcal 2.9g サラダせんべい68kcal 22 牛乳113kcal ごはん 味噌汁 豚肉のニラ玉炒め ナスとじゃごの炒め物 赤かっぱ豆 方57kcal 3.1g パームクーへン105kcal 29 オレンジジュース57kcal ごはん 味噌汁 白身魚のパン粉焼き さつまずのレモン煮	抹茶まんじゅう104kcal 23 野菜ジュース77kcal 五目ごはん 味噌汁 鶏肉の香味焼き ひじきの煮物 漬物 夏みかん缶 498kcal 3.6g バニラババロア122kcal 30 牛乳113kcal ごはん コンソメスープ ロールキャベッのクリーム煮 エリンギのバター醤油ソテー	## 16kcal 2.4g エクレア69kcal 24 ココア101kcal ごはん 味噌汁 チンジャオロース がリフラワーのマヨ醤油和え 昆布の佃煮 びわ缶 514kcal 2.8g	573kcal 4.2g 水ようかん63kcal 25 イチゴオレ99kcal シーフードカレー コンソメスープ コールスローサラダ 黄桃缶ヨーグルト 福神漬け 525kcal 3.6g	1578kcal 3.8g セレクト 26 レモンティー39kcal ごはん すまし汁 サワラのみそ漬け焼き かぼちゃの甘煮 しば漬け ブドウ缶 530kcal 2.5g	488kcal 3.1g たい焼き88kcal 27 抹茶ミルク130kca ごはん すまし汁 鮭の塩焼き ブロッコリーのおかか和え 桜漬け フルーツカクテル 424kcal 3.0g
	かぶの浅漬け 459kcal 2.9g サラダせんべい68kcal 22 牛乳113kcal ごはん 味噌かニラ玉炒め ナスとじっぱ漬け 白花煮豆 557kcal 3.1g パームクーへン105kcal 29 オレンジジュース57kcal 味噌汁 自身魚のパン粉焼き さつまたり はん 味噌汁 はん ないまする。 ないまする。 はいまる。 はいまる。	抹茶まんじゅう104kcal 23 野菜ジュース77kcal 五目ごはん味噌汁 鶏肉の香味焼きひじきの煮物漬物 夏みかん缶 498kcal 3.6g パニラババロア122kcal 30 牛乳113kcal ごはんコンソメスープロールキャベッのカリーム煮エリンギのパター醤油ソテーナスの浅漬け	## 16kcal 2.4g エクレア69kcal 24 ココア101kcal ごはん 味噌汁 チンジャオロース がリフラワーのマヨ醤油和え 昆布の佃煮 びわ缶 514kcal 2.8g	573kcal 4.2g 水ようかん63kcal 25 イチゴオレ99kcal シーフードカレー コンソメスープ コールスローサラダ 黄桃缶ヨーグルト 福神漬け 525kcal 3.6g	1578kcal 3.8g セレクト 26 レモンティー39kcal ごはん すまし汁 サワラのみそ漬け焼き かぼちゃの甘煮 しば漬け ブドウ缶 530kcal 2.5g	488kcal 3.1g たい焼き88kcal 27 抹茶ミルク130kcal ごはん すまし汁 鮭の塩焼き ブロッコリーのおかか和え 桜漬け フルーツカクテル 424kcal 3.0g
	かぶの浅漬け 459kcal 2.9g サラダせんべい68kcal 22 牛乳113kcal ごはん 味肉のニラ玉炒め ナスとじつぱ漬け 白充されるでは 557kcal 3.1g バームクーへン105kcal 29 オレンジジュース57kcal ごはん 味噌角のパン粉焼き さつまで実漬け りんご缶	抹茶まんじゅう104kcal 23 野菜ジュース77kcal 五目ごはん味噌汁 鶏肉の香木物漬物 香味焼き ひじきの煮物 積多かん缶 498kcal 3.6g バニラババロア122kcal 30 牛乳113kcal ごはん コンソメスープロールキャバッのカリーム煮 エリンギのパター醤油ソテーナスの浅漬け 金時煮豆	## 16kcal 2.4g エクレア69kcal 24 ココア101kcal ごはん 味噌汁 チンジャオロース がリフラワーのマヨ醤油和え 昆布の佃煮 びわ缶 514kcal 2.8g	573kcal 4.2g 水ようかん63kcal 25 イチゴオレ99kcal シーフードカレー コンソメスープ コールスローサラダ 黄桃缶ヨーグルト 福神漬け 525kcal 3.6g	1578kcal 3.8g セレクト 26 レモンティー39kcal ごはん すまし汁 サワラのみそ漬け焼き かぼちゃの甘煮 しば漬け ブドウ缶 530kcal 2.5g	488kcal 3.1g たい焼き88kcal 27 抹茶ミルク130kcal ごはん すまし汁 鮭の塩焼き ブロッコリーのおかか和え 桜漬け フルーツカクテル 424kcal 3.0g
	かぶの浅漬け 459kcal 2.9g サラダせんべい68kcal 22 牛乳113kcal ごはん 味肉のニラ玉炒め ナスとじつぱ漬け 白充さではる ボームクーへン105kcal 29 オレンジジュース57kcal ごはん 味噌汁 ほののこのかが 煮豆 557kcal 3.1g バームクーへン105kcal 29 オレンジジュース57kcal ごはん 味噌汁 自身ま芋のいしている している している はいる はいる はいる はいる はいる はいる はいる は	抹茶まんじゅう104kcal 23 野菜ジュース77kcal 五目ごはん味噌汁 鶏肉の香味焼きひじきの煮物漬物 夏みかん缶 498kcal 3.6g パニラババロア122kcal 30 牛乳113kcal ごはんコンソメスープロールキャベッのカリーム煮エリンギのパター醤油ソテーナスの浅漬け	## 16kcal 2.4g エクレア69kcal 24 ココア101kcal ごはん 味噌汁 チンジャオロース がリフラワーのマヨ醤油和え 昆布の佃煮 びわ缶 514kcal 2.8g	573kcal 4.2g 水ようかん63kcal 25 イチゴオレ99kcal シーフードカレー コンソメスープ コールスローサラダ 黄桃缶ヨーグルト 福神漬け 525kcal 3.6g	1578kcal 3.8g セレクト 26 レモンティー39kcal ごはん すまし汁 サワラのみそ漬け焼き かぼちゃの甘煮 しば漬け ブドウ缶 530kcal 2.5g	#88kcal 3.1g たい焼き88kcal 27 抹茶ミルク130kcal ごはん すまし汁 鮭の塩焼き ブロッコリーのおかか和え 桜漬け フルーツカクテル

〈一口メモ 6月11日(木)実施 【きりざい】について

【きりざい】とは、新潟県魚沼地方で食べられている郷土料理です。「きり」は切ること、「ざい」は野菜の「菜」のことを表し、野菜を細かく切って混ぜ合わせるという意味です。肉や魚があまり食べられなかった時代に、たんぱく質の豊富な納豆を出来るだけ大事に食べるために、野菜や漬物を細かく刻んでいれ、量を増やして食べていたそうです。今回は、大根、人参、野沢菜、しその実漬けを納豆に入れて作ります。

* 今月は6日(土)に「水無月献立」を予定しています。