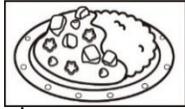


6月のこんだて

1日・15日 (木)

白飯
 ポークカレー
 フルーツヨーグルト



エネルギー 439kcal
 たんぱく質 11.7g
 脂質 14.5g
 塩分 2.1g

2日・16日 (金)

白飯
 チンジャオロース
 きゅうりの昆布あえ
 ワンタンスープ



エネルギー 431kcal
 たんぱく質 11.5g
 脂質 22.7g
 塩分 1g

5日・19日 (月)

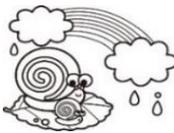
鶏めし丼
 チンゲン菜の青のりあえ
 麩のすまし汁



エネルギー 322kcal
 たんぱく質 13.1g
 脂質 11.3g
 塩分 1.9g

6日・20日 (火)

白飯
 さわらの唐揚げ
 大根とツナのあえ物
 たけのこのみそ汁



エネルギー 453kcal
 たんぱく質 21.1g
 脂質 18.3g
 塩分 1.9g

7日・21日 (水)

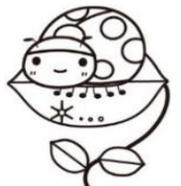
白飯
 焼きシュウマイ風
 切干し大根の中華サラダ
 チンゲン菜スープ



エネルギー 396kcal
 たんぱく質 15.2g
 脂質 14.2g
 塩分 1.8g

8日・22日 (木)

白飯
 さばの生姜煮
 筑前煮
 みつばの白みそ汁



エネルギー 446kcal
 たんぱく質 22.3g
 脂質 16.8g
 塩分 2.5g

9日・23日 (金)

白飯
 枝豆のかき揚げ
 いんげんのごまサラダ
 わかめのすまし汁



エネルギー 403kcal
 たんぱく質 12.7g
 脂質 12.5g
 塩分 1.5g

12日・26日 (月)

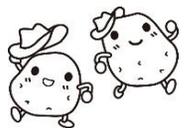
白飯
 タンドリーチキン
 マーマレードサラダ
 コンソメスープ



エネルギー 372kcal
 たんぱく質 21.1g
 脂質 6.7g
 塩分 2.3g

13日・27日 (火)

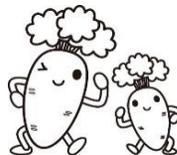
白飯
 さけのみそマヨ焼き
 じゃが芋のそぼろ煮
 細切り野菜のスープ



エネルギー 423kcal
 たんぱく質 25.2g
 脂質 11.9g
 塩分 2.4g

14日・28日 (水)

白飯
 鶏天
 にんじんサラダ
 じゃが芋のみそ汁



エネルギー 460kcal
 たんぱく質 27.2g
 脂質 14.5g
 塩分 2g

29日 (木)

白飯
 厚揚げのみそ炒め
 のりしらすあえ
 水菜のすまし汁



エネルギー 387kcal
 たんぱく質 15.9g
 脂質 14.6g
 塩分 2.2g

30日 (金)

チャーハン
 揚げぎょうざ
 ナムル
 中華スープ
 フルーツ



エネルギー 484kcal
 たんぱく質 15.3g
 脂質 18.5g
 塩分 2g

献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ・ 15 (木)	白飯 ・ ポークカレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 油、粉糖	ヨーグルト 豚肉、豆乳	たまねぎ、バナナ にんじん、みかん缶 パイン缶、もも缶 にんにく、しょうが グリーンピース	牛乳 お菓子
2 ・ 16 (金)	白飯 ・ チンジャオロース きゅうりの昆布あえ ワンタンスープ	米、ごま油 ワンタンの皮 砂糖、片栗粉	牛肉、塩こんぶ	きゅうり、たまねぎ ピーマン、たけのこ ほうれんそう にんじん しめじ	牛乳 ちんすこう (2日) お茶・あじさい ゼリー(16日)
5 ・ 19 (月)	鶏めし丼 ・ チンゲン菜の 青のりあえ 麩のすまし汁	米、油、砂糖 ふ、ごま油	鶏肉、ちくわ あおのり	キャベツ、ごぼう チンゲンサイ えのきたけ にんにく ねぎ	牛乳 お菓子
6 ・ 20 (火)	白飯 ・ さわらの唐揚げ 大根とツナのあえ物 たけのこのみそ汁	米、片栗粉 油、砂糖 ごま	さわら、ツナ缶 みそ、油揚げ	たけのこ、だいこん ブロッコリー しめじ、コーン にんじん、しょうが レモン、にんにく	お茶・枝豆 おにぎり(6日) 牛乳・パイン ケーキ(20日)
7 ・ 21 (水)	白飯 ・ 焼きシュウマイ風 切干し大根の中華サラダ チンゲン菜スープ	米、砂糖 しゅうまいの皮 砂糖、片栗粉 ごま油、ごま	豚ひき肉 木綿豆腐 わかめ	たまねぎ、きゅうり にんじん、えのきたけ 切り干しだいこん チンゲンサイ グリーンピース	牛乳 お菓子
8 ・ 22 (木)	白飯 ・ さばの生姜煮 筑前煮 みつばの白みそ汁	米、油 こんにゃく 砂糖	さば、白みそ 鶏肉、油揚げ	たけのこ、にんじん だいこん、ごぼう いんげん、みつば しょうが	牛乳 お菓子
9 ・ 23 (金)	白飯 ・ 枝豆のかき揚げ いんげんのごまサラダ わかめのすまし汁	米、小麦粉 ながいも、油 砂糖、ねりごま ごま	鶏肉、絹ごし豆腐 ちくわ、わかめ しらす干し	いんげん、たまねぎ えだまめ、コーン ブロッコリー にんじん ねぎ	牛乳 ボンデケーキ (9日) 麩のラスク (23日)
12 ・ 26 (月)	白飯 ・ タンドリーチキン マーマレードサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも はるさめ、油 砂糖	鶏肉、ハム	たまねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん マーマレード グリーンピース	牛乳 お菓子
13 ・ 27 (火)	白飯 ・ さけのみそマヨ焼き じゃが芋のそぼろ煮 細切り野菜のスープ	米、じゃがいも マヨネーズ、砂糖 油	さけ、牛ひき肉 みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	お茶 ごまゆべし (13日) 水無月 (27日)
14 ・ 28 (水)	白飯 ・ 鶏天 にんじんサラダ じゃが芋のみそ汁	米、じゃがいも フレンチドレッシング てんぷら粉、油 砂糖	鶏ささ身、みそ 油揚げ	にんじん、しめじ ブロッコリー たまねぎ にんにく しょうが	牛乳 お菓子
29 (木)	白飯 厚揚げのみそ炒め のりしらすあえ 水菜のすまし汁	米、ごま油、砂糖	厚揚げ、豚ひき肉 みそ、焼きのり しらす干し	キャベツ、たまねぎ みずな、えのきたけ にんじん、ピーマン しょうが、にんにく コーン、ねぎ	牛乳 お菓子
30 (金)	チャーハン 揚げぎょうざ ナムル 中華スープ フルーツ	米、ごま油 ぎょうざの皮 油	豚肉、焼き豚 豚ひき肉 わかめ	たまねぎ、もやし みかん缶、ねぎ ピーマン、コーン ほうれんそう にんじん ねぎ	お茶 ゼリー

🍷 5日・19日の「鶏めし丼」は、大分の郷土料理です。

🍷 9日のおやつ「ボンデケーキ」は、ブラジルのチーズパンでもっちりとした食感です。

🍷 12日・26日の「タンドリーチキン」は、塩麩に漬け込みことで肉が柔らかく仕上がります。

🍷 27日のおやつ「水無月」は、夏バテを予防するという風習から食べられるようになりました。