

6月の献立

					1 (木)	2 (金)	3 (土)	
					ご飯 味噌汁 梅びしお えびいなり	パン フルーツ コーヒー牛乳 アスパラとベーコンのソテー	ご飯 味噌汁 卵ふりかけ 茄子と薩摩揚げの炒め煮	朝食
					ご飯 ミートボールのクリーム煮 白菜の山葵和え 漬物 フルーツ	ご飯 五目卵焼き 三度豆と海老のにんにく炒め 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉のビリ辛炒め 胡瓜とわかめの和え物 豆腐の清汁 漬物 フルーツ	昼食
					スイートポテト 牛乳	黄味あん饅頭	チーズ蒸しパン 牛乳	間食
					ご飯 鱈の磯辺焼き ほうれん草のマヨ和え 漬物 フルーツ	ご飯 豚じゃが もやしの磯和え 漬物 フルーツ	ご飯 鱈の南蛮漬け 南瓜の煮物 漬物 フルーツ	夕食

	4 (日)	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)	
朝食	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草のサラダ	ご飯 味噌汁 たらこふりかけ 小松菜のお浸し	パン フルーツ コーヒー牛乳 キャベツのトマト煮	ご飯 味噌汁 瀬戸風味ふりかけ わかめとひじきの海鮮ステーキ	パン フルーツ 牛乳 ブロッコリーのサラダ	わかめご飯 味噌汁 薩摩芋のくず煮	パン フルーツ 牛乳 もやしソテー	朝食
昼食	ご飯 チキンロール 白菜のじゃこ和え 漬物 フルーツ	ご飯 お好み焼 アスパラの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 鯖の塩焼き ツナともやしの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 フライドチキンカレー トマトサラダ 漬物 フルーツ トッピングカレー	ご飯 豚肉のネギ塩炒め 長芋の梅和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉の味噌煮 茄子の大豆和え 漬物 チョコレート	ご飯 散らし寿司 冬瓜のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 赤だし	昼食
間食	抹茶饅頭	クレープ 牛乳	杏仁豆腐	とと焼き 牛乳	みたらし団子	レモンケーキ 牛乳	黒胡麻饅頭	間食
夕食	ご飯 豆腐の海老あんかけ 海藻サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 青椒肉絲 大根のかにかまあん 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉と薩摩芋の煮物 茄子の胡麻和え 漬物 フルーツ	ご飯 ほっけの柚庵焼き きのこのビリ辛炒め 漬物 フルーツ	ご飯 海老のチリソース キャベツの酢の物 漬物 フルーツ	ご飯 鱈のムニエル オクラの塩昆布和え 手毬麩の清汁 漬物	ご飯 チャブチェ 冷奴 味噌汁 漬物	夕食

	11 (日)	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)	
朝食	ご飯 味噌汁 鮭ふりかけ スナッフエンドウのケチャップ炒め	パン フルーツ 牛乳 白菜のコンソメ煮	ご飯 味噌汁 かつお味噌バター キャベツと平天の煮物	パン フルーツ コーヒー牛乳 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 かつおふりかけ 切干大根の胡麻和え	パン フルーツ 牛乳 茄子のソテー	ご飯 味噌汁 野菜ふりかけ きのこの醤油炒め	朝食
昼食	ご飯 鮭の西京焼き ブロッコリーとキャベツのサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 油淋鶏 大豆とひじきのサラダ 中華スープ 漬物	ご飯 天ぷら盛合わせ 小松菜のおかか和え 手毬麩の清汁 漬物 季節の天ぷら	ご飯 豚肉のブルゴ風 もやしの中華和え コンソメスープ 漬物	ご飯 牛肉のすき煮 いんげんの酢味噌和え 漬物 ラムネ	ご飯 ごま塩ご飯 冷やしうどん 冬瓜のくず煮 フルーツ 季節の麺	ご飯 海老フライ 人参とアスパラのサラダ コンソメスープ 漬物	昼食
間食	ドーナツ 牛乳	やわらかおかし	トラロール 牛乳	グレーゼリー	クッキー 牛乳	抹茶ケーキ	プリン 牛乳	間食
夕食	ご飯 豚肉のカレー風味焼き しる菜の和え物 漬物 フルーツ	ご飯 赤魚の山椒煮 アスパラの炒め物 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め 人参しりしり 漬物 フルーツ	ご飯 鱈の香味焼き 茄子の煮物 味噌汁 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉のくわ焼き キャベツの胡麻和え 味噌汁 漬物	ご飯 揚げ豆腐の野菜あんかけ ほうれん草の山葵和え わかめの清汁 漬物	ご飯 ほっけの七味焼き じゃが芋のそぼろ煮 漬物 フルーツ	夕食

6月の献立

	18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)		
朝食	パン フルーツ 牛乳 いんげんの炒め物	菜めし 味噌汁 ビーマンの炒め煮	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーのスープ煮	ご飯 味噌汁 柚子味噌 厚揚げの煮物	パン フルーツ 牛乳 アスパラのケチャップ炒め	ご飯 味噌汁 卵ふりかけ 白菜と竹輪の炒め物	パン フルーツ コーヒー牛乳 ほうれん草のソテー	朝食	
昼食	ご飯 豚肉と玉子の炒め物 シーザーサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 カレイの照焼き ほうれん草となめ草の和え物 茶碗蒸し 漬物	ご飯 ホークチャップ キャベツの塩だれ和え 手毬麩の清汁 たらこふりかけ	ご飯 チキンピカタ 長芋の酢の物 漬物 チョコレート	ご飯 ほっけの混ぜ寿司 茄子のお浸し 大根の煮物 赤だし 混ぜ寿司	ご飯 牛肉の柚庵焼き オクラの山椒和え かき玉汁 漬物	ご飯 ミートローフ 白菜の磯和え 豆腐の清汁 漬物	昼食	
間食	どら焼き	チョコマフィン 牛乳	水無月 ご当地おやつ	バナラブッセ 牛乳	黒糖饅頭	フチシュークリーム 牛乳	チヂミ	間食	
夕食	ご飯 牛肉の山椒焼き 金平ごぼう 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉の胡麻だれ焼き 茄子のビリ辛和え ふりかけ フルーツ	ご飯 鯖の煮付 白菜の梅マヨ和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉のおろし煮 小松菜のゆかり和え 味噌汁 漬物	ご飯 鱈のきのこあんかけ 三度豆のおかか和え 漬物 フルーツ	ご飯 鱈のきのこあんかけ 三度豆のおかか和え 漬物 フルーツ	ご飯 たご飯 蒸し鶏の葱だれ もずく酢 味噌汁 ご当地メニュー要知照 フルーツ	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め コールスローサラダ 漬物 フルーツ	夕食

	25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	
朝食	ご飯 味噌汁 たらこふりかけ 切干大根の炒め煮	パン フルーツ 牛乳 ウインナーと野菜のスープ煮	ご飯 味噌汁 瀬戸風味ふりかけ 白菜の煮物	パン フルーツ コーヒー牛乳 キャベツサラダ	ご飯 味噌汁 あまのり佃煮 大根のツナ和え	パン フルーツ 牛乳 大豆のトマト煮	
昼食	ご飯 赤魚の生姜焼き 小松菜の錦糸和え 漬物 フルーツ	新生姜ごはん 松風焼き ツナと胡瓜のサラダ 味噌汁 フルーツ 季節のご飯	味噌カツ丼 長芋の生姜醤油和え えのきの清汁 フルーツ	ご飯 鮭の利休焼き 茄子の辛子和え 味噌汁 漬物	ご飯 高菜ご飯 胡麻だれ冷麺 冬瓜のあんかけ フルーツ 季節の麺	チキンカレー アスパラの青しそ和え 漬物 フルーツ	
間食	バームクーヘン 牛乳	水ようかん	華ムース 牛乳	わらび餅	マロンクリームワッフル 牛乳	レモンカステラ	
夕食	ご飯 牛肉のしぐれ煮 蓮根の梅和え 漬物 フルーツ	ご飯 カレイのみぞれ煮 竹輪ともやしの和え物 漬物 フルーツ	ご飯 海老クリームシチュー ほうれん草とじゃこの和え物 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉の照焼き 炒り豆腐 花麩の清汁 漬物	ご飯 鱈のマヨネーズ焼き ビーマンと竹輪のゆかり和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の柳川煮 いんげんのビーナツ和え 味噌汁 漬物	

今月のご当地おやつ  
京都府  
【水無月】



1日当りの成分 (1ヶ月平均)  
エネルギー 1606kcal  
たんぱく質 58.9g  
脂質 46.5g  
塩分 6.5g