

6月献立表

中央区立宇佐美学園

	朝食		昼食		夕食		おやつ	カロリー
1 (木)	ごはん ポテト煮含め 目玉焼き 味付けのり	みそ汁 ごま和え 乳酸菌飲料	炊き込みごはん 魚の塩焼き(大根おろし) 五色和え フルーツ		ごはん 肉団子の甘露煮(レタス) こんにゃくの当座煮 すまし汁 フルーツ		ウーロン茶ゼリー おかし	1976
2 (金)	ごはん 鮭ほぐし(大根おろし) おかか和え つけもの	みそ汁 味付けのり 乳酸菌飲料	ごはん とり肉コチュジャン焼き もやしのナムル フルーツ		ごはん 酢豚 ブロッコリーとじゃこのサラダ すまし汁 フルーツ		水ようかん 麦茶	2101
3 (土)	ごはん 金平ごぼう ししゃも 発酵乳	みそ汁 のりの佃煮	ごはん ビビンバ 青菜のきのこ和え フルーツ		ごはん ムニエル(レタス) 筑前煮 すまし汁 フルーツ		おかし	2114
4 (日)	ごはん たけのことかぼちゃの煮含め 磯和え 納豆	みそ汁 牛乳	ごはん とり肉七味焼き(キャベツ) 煮浸し フルーツ		コーンピラフ 大根と水菜のサラダ きのこスープ フルーツ		おかし	2213
5 (月)	ごはん こんにゃく煮含め なめたけおろし みりん干	みそ汁 味付けのり 乳酸菌飲料	バケツ ポークビーンズ レタスとチーズのサラダ 牛乳 フルーツ		ごはん 豚肉生姜焼き(キャベツ) バンサンスー すまし汁 フルーツ		フルーツケーキ 麦茶	2301
6 (火)	ごはん れんこんとごぼうの煮含め いり卵 味付けのり	みそ汁 乳酸菌飲料	ごはん 魚の竜田揚げ(キャベツ) 厚揚げと野菜の旨煮 フルーツ		ごはん 焼きとり(レタス) 五目炒め しじみ汁 フルーツ		パインゼリー 乳酸菌飲料	2228
7 (水)	ごはん がんとさつま揚げの煮含め ししゃも ふりかけ	みそ汁 発酵乳	スパゲティミートソース ポテトフレンチサラダ 牛乳 フルーツヨーグルト		中華丼 こんにゃくサラダ ソーメン汁 フルーツ		白玉黒みつがけ 麦茶	2278
8 (木)	ごはん ハムエッグ いわしのおかか煮 ごま和え	みそ汁 乳酸菌飲料	ごはん 春雨と挽肉の辛味炒め 里芋とこんにゃくの田楽 フルーツ		ごはん ポークピカタ(レタス) 肉じゃが すまし汁 フルーツ		ホットケーキ 牛乳	2159
9 (金)	ごはん しぐれ煮 おかか和え 納豆	みそ汁 つけもの 乳酸菌飲料	ごはん 五目あんかけ焼きそば 大根サラダ 牛乳 フルーツ		ごはん ミートボール(キャベツ) 中華風すのもの すまし汁 フルーツ		プリン せんべい	2212
10 (土)	ごはん 切干大根と油揚げの炒り煮 焼きたらこ 味付けのり	みそ汁 つけもの 牛乳	おべんとう		ごはん すまし汁 魚の照り焼き(大根おろし) しらたきとえのきの炒り煮 さつま芋甘煮 フルーツ		おかし	2274
11 (日)	ごはん 高野豆腐とれんこん煮含め 出し巻き卵 のりの佃煮	みそ汁 乳酸菌飲料	トースト ポテトチーズ焼き(トマト) 春雨スープ 牛乳 フルーツ		ごはん エビとブロッコリーの炒め物 吉野煮 ソーメン汁 フルーツ		リンゴケーキ 麦茶	2190
12 (月)	ごはん がんもの煮含め ツナそばろ おかか和え	みそ汁 味付けのり 発酵乳	ハヤシライス フルーツ入りサラダ 乳酸菌飲料		ごはん とり肉みそ焼き(レタス) ほうれん草の卵とじ すまし汁 フルーツ		ミルクゼリー おかし	2312
13 (火)	ごはん しらす(大根おろし) ひじきのいりに ごま和え	みそ汁 乳酸菌飲料	ごはん かぼちゃのコロッケ(キャベツ) 茎わかめと揚げボール煮含め フルーツ		ごはん 魚の甘露煮 肉ニラ炒め かき玉汁 フルーツ		みつ豆 麦茶	2207
14 (水)	ごはん 野菜の煮含め ウィンナー 納豆	みそ汁 乳酸菌飲料	ごはん とり肉たれ焼き(レタス) ほうれん草とちくわのごま和え 冷やっこ フルーツ		ごはん オムレツ(キャベツ) なすのみそ炒め すまし汁 フルーツ		ラスク 牛乳	2013
15 (木)	ごはん 牛そばろ 五目金平 つけもの	みそ汁 味付けのり 牛乳	冷し中華 パイチューロー フルーツ		ごはん ロールキャベツ 厚揚げごまだれがけ うしお汁 フルーツ		五平もち 麦茶	2177

	朝食	昼食	夕食	おやつ	カロリー
16 (金)	ごはん みそ汁 切干大根の炒り煮 半じゅく卵 磯和え つけもの 乳酸菌飲料	ごはん 魚のホイル焼き 大根とツナの炒め煮 フルーツ	ごはん 焼きぎょうざ かぼちゃとベーコン炒め煮 すまし汁 フルーツ	人参むしパン 牛乳	2205
17 (土)	ごはん みそ汁 厚揚げの煮含め なめたけおろし 味付けのり ひもの 乳酸菌飲料	エビピラフ シルバーサラダ レタススープ フルーツ	ごはん とり肉カレー焼き(キャベツ) 炒り豆腐 しじみ汁 フルーツ	ヨーグルトゼリー おかし	2211
18 (日)	ごはん みそ汁 こんにゃくおかか煮 たけのこの煮含め 炒り卵 発酵乳	焼きうどん ジャーマンポテト 牛乳 フルーツ	ごはん ししゃもとちくわの磯辺揚げ 大根ときゅうりのごま酢和え 吉野汁 フルーツ	おかし	2198
19 (月)	ごはん みそ汁 高野豆腐の卵とじ みりん干 つけもの 味付けのり 乳酸菌飲料	米粉パン マカロニサラダ 親子焼き 牛乳 ワントンスープ フルーツ	ごはん 冷しゃぶ風 五目豆 すまし汁 フルーツ	みたらしだんご 麦茶	2096
20 (火)	ごはん みそ汁 れんこんの炒り煮 焼きハム 笹かまぼこ 納豆 牛乳	ごはん 煮込みハンバーグ(キャベツ) 変わりなます フルーツ	ごはん とり肉ハーブ(レタス) 空也蒸し青菜のあんかけ ソーメン汁 フルーツ	豆乳プリン せんべい	2213
21 (水)	ごはん みそ汁 ベーコンエッグ たけのこと昆布の煮含め 味付けのり 乳酸菌飲料	ごはん とり肉と野菜の炊き合わせ うずら豆 酢の物 フルーツ	ごはん ピーマンの肉づめ もやし中華ドレッシング和え すまし汁 フルーツ	キャラメルポテト 麦茶	2206
22 (木)	ごはん みそ汁 がんもと里いもの煮含め 磯和え ふりかけ 牛乳	三色丼 ピーマンとじゃこの炒め物 しじみ汁 フルーツ	誕生会会食	誕生会おやつ	2312
23 (金)	ごはん みそ汁 かぼちゃそぼろ煮 焼きタラコ 乳酸菌飲料	ちゃんぽん ポテトカレー炒め 牛乳 フルーツ	ごはん 魚トマトソース煮 キャベツのごまマヨ和え すまし汁 フルーツ	紅茶クッキー 麦茶	2215
24 (土)	ごはん みそ汁 ポテト煮含め ごま和え 納豆 発酵乳	ごはん 豚肉と小松菜の炒め物 7品目のサラダ かき玉汁 フルーツ	ゆかりごはん 厚揚げの肉づめ さつま芋の甘煮 すまし汁 フルーツ	カルピスゼリー おかし	2014
25 (日)	ごはん みそ汁 れんこんの金平 おかか和え しらす つけもの 乳酸菌飲料	ピザトースト フレンチサラダ 豆腐と青菜のスープ 牛乳 フルーツ	ごはん とり肉松笠焼き(トマト) 卵ときくらげの炒め物 すまし汁 フルーツ	おかし	2103
26 (月)	ごはん みそ汁 さつま揚げ煮含め 出し巻き卵(大根おろし) 乳酸菌飲料	ごはん いか甘みそ炒め ひじきのサラダ すまし汁 フルーツ	ごはん 豚肉香味焼き(レタス) キャベツ甘酢和え けんちん汁 フルーツ	バナナマフィン 牛乳	2215
27 (火)	ごはん みそ汁 ごぼうとこんにゃくの煮含め ひもの 味付けのり 牛乳	チキンライス ぎせい豆腐(レタス) イタリアンスープ フルーツ	ごはん 魚のコチュジャン焼き 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 フルーツ	アイス	2117
28 (水)	ごはん みそ汁 厚揚げの煮含め 目玉焼き ウィンナー 味付けのり 乳酸菌飲料	ごはん 肉だんご野菜あんかけ ごぼうサラダ フルーツ	ごはん タンドリーチキン 鉄火煮 すまし汁 フルーツ	グレープゼリー 乳酸菌飲料	2102
29 (木)	ごはん みそ汁 ひじきの卵とじ 磯和え ししゃも 納豆 乳酸菌飲料	冷しきつねうどん チーズはんぺん 牛乳 フルーツゼリー	ごはん 豚肉たれ焼き(キャベツ) もやしといんげんのごま酢和え ソーメン汁 フルーツ	とうもろこし 麦茶	2204
30 (金)	ごはん みそ汁 鮭ほぐし(大根おろし) ぶどう豆 おかか和え 発酵乳	トースト ポテトのパリパリ揚げ 卵とトマトのスープ 牛乳 フルーツ	ごはん 魚のタルタルソース焼き 中華和え すまし汁 フルーツ	フルーツポンチ 麦茶	2217