

〇〇 令和7年 6月 献立表 〇〇

	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
昼食	スパゲッティミートソース スープ (キャベツ・コーン) ミモザサラダ	ご飯(白米) みそ汁 (わかめ・麩) 牛皿 ナムル (卵)	ご飯(白米) 具だくさん汁 白身魚&チーズささみフライ カブの吉野煮	ご飯(白米) すまし汁 (とろろ昆布・こねぎ) 鶏の味噌麹焼 五目煮	ご飯(白米) スープ (キャベツ・人参) 煮込みハンバーグ スパゲティーサラダ	中華丼 中華スープ (ねぎ・椎茸・人参) レンコンのサラダ
一日計	エネルギー 672 kcal たんぱく質 31.9 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 750 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 35.5 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 669 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 608 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 708 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 23.4 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 559 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 4.3 g
	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
昼食	ご飯(白米) みそ汁 (玉ねぎ・さつま芋) メンチカツといかフライ ひじきの煮物	ご飯(白米) すまし汁 (はんぺん・こねぎ) 鶏の照り焼き じゃが芋の味噌和え	ご飯(白米) みそ汁 (油揚げ・なす) 赤魚の煮付け れんこんの金平	ご飯(白米) オニオンスープ ホキのパン粉焼き 切干大根のサラダ りんごゼリー	ご飯(白米) スープ (キャベツ・人参) タンドリーチキン マカロニサラダ	ご飯(白米) みそ汁 (わかめ・豆腐) とんかつ 小松菜の煮浸し
一日計	エネルギー 745 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 647 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 478 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 5.8 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 668 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 26.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 725 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 24.1 g 食塩相当量 3.5 g
	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
昼食	ご飯(白米) 中華スープ (玉ねぎ・わかめ) 肉団子の甘酢あん ナスの煮浸し	鶏の三色丼 みそ汁 (なめこ・ねぎ) キャベツとあさりの炒め物	ご飯(白米) すまし汁 (里芋・えのき茸・こねぎ) アジのみそマヨ焼き ふきの煮物	ご飯(白米) みそ汁 (わかめ・えのき茸) 鶏のから揚げ かぶと油揚げの生姜和え	ご飯(白米) すまし汁 (麩・絹さや) さわら西京焼 筑前煮	ハヤシライス (ハヤシソー スープ (玉ねぎ・コーン・パセリ) ミックスサラダ
一日計	エネルギー 554 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 501 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 7.6 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 658 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 24.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 625 kcal たんぱく質 30.6 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 635 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 24.4 g 食塩相当量 4.2 g
	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
昼食	ご飯(白米) みそ汁 (大根・油揚げ) 豚肉の生姜焼き 焼きなす	ご飯(白米) すまし汁 (オクラ・わかめ) ハムカツとコロッケ ブロッコリーのサラダ オレンジゼリー	炒飯 中華スープ (青菜・コーン) 揚げ餃子もやし餡かけ	ご飯(白米) みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋) 厚揚げの千草餡かけ チンゲン菜とツナの和え物	白パン コーンクリームシチュー キャベツサラダ 果物缶 (黄桃)	ご飯(白米) すまし汁 (里芋・えのき茸・こねぎ) アジのみそマヨ焼き ふきの煮物
一日計	エネルギー 580 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 762 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 643 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 27.0 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 597 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 590 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 501 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 7.6 g 食塩相当量 3.7 g
	30 (月)					
昼食	ご飯(白米) みそ汁 (ねぎ・小松菜) 3種の天ぷら 棒棒鶏風サラダ					
一日計	エネルギー 636 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 3.2 g					