



6月献立予定表



月	火	水	木	金	予約締切日
<p>★エネルギーは主食の量で変わります。 ・超小盛...約-160kcal ・小盛...約-70kcal ・大盛り...約+70kcal</p>	<p>6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。歯やあごを丈夫にするためには、よく噛むことが大切です。よく噛んで食事を味わうと、食事の満足感も得られ、食べ過ぎを防ぎ、肥満や生活習慣病の予防にもなります。食べた後はしっかり歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう！</p> <p style="text-align: center;">よくかもう！ 一口30回</p> 		<p>1日 (A: 825, B: 891)</p> <p>牛乳 麦ごはん A : アジフライ B : チキンカツ じゃがいもの辛味炒め 味噌汁 果物</p>	<p>2日 (916)</p> <p>牛乳 ごはん 豚肉のみそ焼き きんぴらごぼう キャベツの山葵和え すまし汁 ミルクゼリー</p>	5/19 (金)
	<p>5日 (831)</p> <p>牛乳 青椒肉絲丼 もやしと青菜のナムル 中華風あんかけ豆腐 キムチスープ 果物</p>	<p>6日 (825)</p> <p>牛乳 麦ごはん 魚のカレーマヨネーズ焼き 野菜ソテー じゃこサラダ 味噌汁 フルーツかん</p>	<p>7日 (846)</p> <p>牛乳 ミートソーススパゲッティ ごぼうサラダ コンソメジュリアン 果物</p>	<p>8日 (845)</p> <p>牛乳 ごはん 鶏肉の梅オイスター焼き 五目煮 野菜の練ゴマ和え 味噌汁 果物</p>	
<p>12日★ベトナム料理★ (886)</p> <p>牛乳 コムガー フォー・サラダ ブロッコリースープ フルーツヨーグルト</p> 	<p>13日 (A: 921, B: 928)</p> <p>牛乳 パン A : ペペロンチーノ B : アラビアータ (辛) 鶏肉のカレークリーム煮 大根と水菜のサラダ</p>	<p>14日 (858)</p> <p>牛乳 わかめご飯 揚げ出し豆腐 新じゃがの煮つけ 味噌汁 コーヒーゼリー</p>	<p>15日 (833)</p> <p>牛乳 焼きとり丼 梅風味酢の物 味噌汁 ぶどうゼリー</p> 	<p>16日 (907)</p> <p>牛乳 中華五目御飯 魚の辛味ケチャップソース 切り干し大根のナムル わかめスープ 果物</p>	6/2 (金)
<p>19日★北海道料理★ (932)</p> <p>牛乳 ごはん ザンギ もやしのピリ辛炒め 三平汁 いももち</p> 	<p>20日 (841)</p> <p>牛乳 麦ごはん 鶏つくね焼き(カレー風味) キャベツのお浸し しらすのにんにくサラダ すまし汁 カルピスゼリー</p>	<p>21日 (871)</p> <p>牛乳 ごはん スパニッシュオムレツ ほうれん草のバター炒め 海藻サラダ ミネストローネ 果物</p>	<p>22日 (821)</p> <p>牛乳 ごはん 魚のゴマ味噌焼 白滝と卵のナッツ炒め マスタードサラダ 味噌汁</p>	<p>23日 (A: 824, B: 899)</p> <p>牛乳 ごはん A : サーモンピカタ B : ポークピカタ 炒め物 シーザーサラダ 絹さやとエノキのスープ</p>	
<p>26日 (955)</p> <p>牛乳 親子丼 ひじきとごぼうのサラダ 味噌汁 バナナケーキ</p>	<p>27日 (919)</p> <p>牛乳 シーフードカレー フレンチサラダ きのこスープ フルーツゼリー</p>	<p>28日 (937)</p> <p>牛乳 麦ごはん メンチカツ 野菜のオイスター炒め 芥子酢和え とん汁</p>	<p>29日 (916)</p> <p>牛乳 ごはん 鮭のムニエル じゃが芋のチーズ焼き ツナマスタードサラダ 野菜スープ</p>	<p>30日 (888)</p> <p>牛乳 ごはん ピリ辛肉豆腐 春雨サラダ 味噌汁 紫陽花(あじさい)ゼリー</p> 	6/16 (金)

※ () 内はエネルギー (kcal)。※献立は都合により変更することがあります。