



# 令和4年6月 献立表



日	曜	献立名	あか	黄	みどり	栄養価
		昼食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	水	ご飯 みそ汁 チキンソテー ブロッコリーのおかか和え	若鶏.もも かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	水稻穀粒(精白米) ドレッシング ごま油	レタス キャベツ トマト ブロッコリー 赤ピーマン なめこ チンゲンサイ	エネルギー: 439kcal タンパク: 19.3g 脂質: 6.9g
2	木	ご飯 みそ汁 豚肉と厚揚げの炒め物 れんこんはさみ揚げ	豚小間 生揚げ れんこんはさみ揚げ 油揚げ 米みそ	水稻穀粒(精白米) 調合油 ごま油	キャベツ 玉葱 人参 ねぎ たけのこ レタス ほうれんそう パイン缶詰	エネルギー: 677kcal タンパク: 25.2g 脂質: 21.7g
3	金	カレーライス ドレッシング和え 福神漬け メイグルト	豚小間 鶏小間 かに風味かまぼこ	精白米 薄力粉 調合油 じゃがいも 乳酸菌飲料(非乳製品)	玉葱 人参 サニーレタス キャベツ 赤ピーマン コーン缶 福神漬 レモン	エネルギー: 838kcal タンパク: 22g 脂質: 19.4g
6	月	むぎごはん みそ汁 メンチカツ ビーフン炒め	メンチカツ(フライ用冷凍) ソーセージ(ウインナー) 豚小間 米みそ	精白米 おおむぎ 調合油 ドレッシング ビーフン 焼きふ(観世ふ)	キャベツ 人参 なら たけのこ きくらげ(乾) わかめ 葉ねぎ	エネルギー: 703kcal タンパク: 23.6g 脂質: 22.8g
7	火	ご飯 コンソメスープ 魚のマリネ かぼちゃのサラダ	ホキ(生) ハム(プレス) 鶏卵.全卵(生)	精白米 薄力粉 でん粉 調合油 さとう ドレッシング マヨネーズ	玉葱 青ピーマン トマト レタス かぼちゃ キュウリ コーン缶 たけのこ かいわれ だいこん(葉っぱ.生)	エネルギー: 641kcal タンパク: 23.5g 脂質: 19.4g
8	水	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ焼き いかと大根の中華和え	ぶたロース(脂身つき、生) こういか(生) 油揚げ 米みそ	精白米 調合油 ざらめ糖(グラニュー糖) ごま(いり)	キャベツ 玉葱 人参 なら 大根 きゅうり わかめ えのきたけ 葉ねぎ	エネルギー: 706kcal タンパク: 28.9g 脂質: 27.3g
9	木	とりごぼう丼 ひじきのマヨネーズ和え みそ汁 漬物	若鶏.もも ハム(ロース) 沖縄豆腐 米みそ	精白米 グラニュー糖 ごま油 ごま マヨネーズ	ごぼう 人参 絹さや のり ひじき きゅうり コーン缶 根深ねぎ たくあん なめこ	エネルギー: 644kcal タンパク: 32.3g 脂質: 15.4g
10	金	冷やし中華 ささみフライ デザート	鶏卵.全卵(生) ハム(プレス) 若鶏.ささ身(生)	中華めん 油 さとう ごま油 パン粉 薄力粉 ドレッシング 黒砂糖	きゅうり わかめ 根深ねぎ レモン(果汁、生) レタス	エネルギー: 729kcal タンパク: 27g 脂質: 18.4g
13	月	あわごはん みそ汁 コロッケとオムレツ 切干大根サラダ チーズ	まぐろ類缶詰 米みそ(淡色辛みそ) キャンディーチーズ	あわもち 精白米 コロッケ 調合油 ドレッシング ごまドレッシング	キャベツ 人参 切干大根 かいわれだいこん ほうれんそう わかめ	エネルギー: 622kcal タンパク: 18.8g 脂質: 18.3g
14	火	ご飯 コーンスープ 魚のソテーきのこソースかけ マカロニサラダ ヨーグルト	アラスカめぬけ(生) ハム(プレス) 普通牛乳 ヨーグルト	精白米 ドレッシング マカロニ マヨネーズ 薄力粉 調合油	えのきたけ 玉葱 人参 キャベツ きゅうり コーン缶	エネルギー: 659kcal タンパク: 27.5g 脂質: 15.4g
15	水	ご飯 すまし汁 松風焼き 大根とツナの炒め煮	鶏肉.ひき肉(生) 鶏卵.全卵(生) まぐろ類缶詰	精白米 パン粉 ごま 和風ドレッシング ごま油	根深ねぎ キャベツ トマト 大根 人参 なら たけのこ 乾しいたけ 葉ねぎ	エネルギー: 616kcal タンパク: 27.7g 脂質: 18.7g
16	木	ご飯 コンソメスープ タンドリーチキン スパゲティーナポリタン	若鶏.もも ヨーグルト ソーセージ(ウインナー) 鶏卵.全卵(生)	精白米 ドレッシング スパゲッティ(乾) 調合油	玉葱 キャベツ 人参 青ピーマン あおさ(素干し)	エネルギー: 753kcal タンパク: 32.1g 脂質: 29.3g
17	金	ご飯 コンソメスープ ポークソテーおろしソース ほうれん草と卵のサラダ	ぶたロース 鶏卵.全卵(ゆで) ベーコン(ベーコン)	精白米 グラニュー糖 ドレッシング マヨネーズ(全卵型)	大根 葉ねぎ キャベツ ほうれんそう りんご 玉葱 赤ピーマン かいわれ 人参	エネルギー: 675kcal タンパク: 31.3g 脂質: 25.2g
20	月	チキンカツ丼 ひじき煮 みそ汁	チキンカツ 黄だいず 焼き竹輪 米みそ	精白米 調合油 ごま グラニュー糖 焼きふ(観世ふ)	キャベツ ひじき にんじん 絹さや ほうれんそう	エネルギー: 667kcal タンパク: 28.2g 脂質: 19.3g
21	火	オムライス 揚げはるまき パンブキンスープ	鶏小間 鶏卵.全卵(生) 春巻き 普通牛乳	精白米 調合油 ドレッシング 薄力粉	玉葱 人参 キャベツ 西洋かぼちゃ	エネルギー: 688kcal タンパク: 21.3g 脂質: 21g
22	水	いなり寿司 沖縄そば 酢味噌和え ヤクルト	油揚げ ぶたばら かまぼこ こういか 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 沖縄そば 黒砂糖 グラニュー糖 ヤクルト	まこんぶ 人参 かんぴょう 葉ねぎ きゅうり もやし	エネルギー: 718kcal タンパク: 26.9g 脂質: 16.4g
24	金	ご飯 みそ汁 ミックスフライ ポテトサラダ	ハム野菜ロールフライ 白身フライ(フライ用冷凍) ハム 油揚げ 米みそ	精白米 調合油 じゃがいも マヨネーズ(全卵型)	キャベツ 赤たまねぎ 人参 チンゲンサイ(葉、 生) きゅうり	エネルギー: 652kcal タンパク: 18.4g 脂質: 20.2g
27	月	ハンバーガー ポテトフライ コーンサラダ コンソメスープ	ハンバーグ(冷凍) ハム(プレス)	コッペパン マヨネーズ フライドポテト ドレッシング	キャベツ コーン 玉葱 カリフラワー 赤ピーマン 人参 かいわれ ブロッコ リー	エネルギー: 661kcal タンパク: 25.1g 脂質: 28.6g
28	火	むぎごはん みそ汁 さばのみそ煮 いりどり	まさば(生) 米みそ 若鶏.もも(皮つき、生)	精白米 押し麦 板こんにやく 調合油 グラニュー糖	きゅうり もやし ごぼう れんこん 乾しいたけ 人参 さやいんげん しめじ ねぎ	エネルギー: 661kcal タンパク: 31.2g 脂質: 20g
29	水	ご飯 すまし汁 ポークソテーマトソース いかのカルパッチョ	ぶたロース こういか(生)	精白米 オリーブ油 ドレッシング	トマト缶詰 玉葱 キャベツ 大根 かいわれ わかめ 赤ピーマン しいたけ	エネルギー: 641kcal タンパク: 31.3g 脂質: 22.8g
30	木	おにぎり きつねうどん 大根とささみの梅和え きびなごから揚げ	かつお節 蒸しかまぼこ 味付けいなり ささ身 きびなご(生)	精白米 うどん(ゆで) でん粉 調合油 ドレッシング	しいたけ わかめ ねぎ 大根 きゅうり 梅びしお しそ レタス	エネルギー: 571kcal タンパク: 24.1g 脂質: 7.4g