

6月の予定献立表

やよいほうむ

								令和06年06月01日(土)		令和06年06月02日(日)				
朝 昼 おやつ 夕 栄養価	 <p>夏至</p> <p>二十四節気の一つで、6月21日は夏至にあたります。太陽の日没が最も北により、北回帰線の真上までやってきて1年中で昼間が一番長い日です。東京での昼間の長さが冬至に比べると、4時間50分も長くなります。ですが、梅雨の最中なので、雨や曇の日が多く、それほど長くは感じないかもしれません。</p> <p>6月の行事</p> <ul style="list-style-type: none"> 衣替え(6/1) 父の日(6月第3日曜) プロポーズの日(6月第1日曜日) 慰霊の日 							御飯 さつま揚げの甘辛煮 ふりかけ(のりたま) 牛乳	御飯 豆腐の煮物 ふりかけ(しそ) 牛乳					
								<お朔日膳> 赤飯 天ぷら盛り合わせ ほうれん草の白和え 茶碗蒸し お吸物(水菜・てまり麩)		御飯 白身魚のごまだれがらめ 揚げなすの浸し ビタミンゼリー みそ汁(たまご・えのき)				
								人形焼き		カスタードケーキ				
								御飯 さばの塩麹焼き 里芋の土佐煮 ブロッコリーの和風サラダ みそ汁(白ネギ・青菜)		御飯 鶏肉の照り焼き さつま芋の煮物 大根の赤しそ和え お吸物(れん草・うずまき麩)				
								エネルギー 1586kcal 蛋白質 63.7g 脂質 37.9g 炭水化物 256.6g 食塩相当 6.9g	エネルギー 1583kcal 蛋白質 57.8g 脂質 38g 炭水化物 257g 食塩相当 4.9g					
令和06年06月03日(月)		令和06年06月04日(火)		令和06年06月05日(水)		令和06年06月06日(木)		令和06年06月07日(金)		令和06年06月08日(土)		令和06年06月09日(日)		
朝 昼 おやつ 夕 栄養価	御飯 がんもの煮物 ふりかけ(しそ) 牛乳		御飯 ちくわと大根の炒り煮 ふりかけ(さけ) 牛乳		御飯 豆腐のそぼろがけ ふりかけ(かつお) 牛乳		食パン スクランブルエッグ いちごジャム 牛乳		御飯 炒り豆腐 ふりかけ(たらこ) 牛乳		御飯 かにかまの卵とじ ふりかけ(かつお) 牛乳		御飯 肉団子の煮物 ふりかけ(さけ) 牛乳	
	御飯 かれの揚げ煮 ごぼうの甘辛炒め フルーツ缶(カクテル) みそ汁(花麩・えのき)		御飯 牛肉と野菜のオイスター炒め 春雨サラダ みかんヨーグルト 中華スープ(ネギ・青梗菜)		<入梅御膳> 枝豆御飯 白身魚の梅しそ天ぷら 冬瓜の翡翠仕立て アジサイゼリー つみれ汁		御飯 赤魚の照り焼き マカロニサラダ フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(キャベツ・うずまき麩)		御飯 鶏肉のトマトソース 大学芋 フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(青菜・椎茸)		御飯 さばの味噌煮 れんこんの炒り煮 フルーツ缶(パイナップル) お吸物(素麺・きぬさや)		御飯 煮込みハンバーグ ツナとカリフラワーのソテー ピーチゼリー コンソメスープ(白菜・コーン)	
いちごプリン		クリームパン		吹雪饅頭		メロンゼリー		<えらべるおやつ> 和風パンケーキ・ココアムース		フルーツキャロットゼリー		やわらかおかき(きなこ)		
御飯 親子煮 キャベツとツナの和え物 カリフラワーの甘酢漬け お吸物(いんげん・おつゆ麩)		御飯 白身魚のカレー風味焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 青菜の和え物 みそ汁(冬瓜・白玉麩)		御飯 鶏肉の生姜焼き 焼ビーフン キャベツの酢味噌和え お吸物(おつゆ麩・きぬさや)		御飯 お好み焼き風たまご焼き なすとピーマンの味噌炒め さつま芋サラダ お吸物(とろろ昆布・白玉麩)		御飯 鮭のチャンチャン焼き じゃが芋の含め煮 二色和え お吸物(ねぎ・素麺)		御飯 鶏肉の玉葱ソース なすの炒め物 キャベツの中華和え みそ汁(南瓜・うずまき麩)		御飯 麻婆豆腐 青梗菜の煮浸し もやしの和え物 中華スープ(しろ菜・えのき)		
エネルギー 1598kcal 蛋白質 62.5g 脂質 45.1g 炭水化物 241g 食塩相当 4.4g		エネルギー 1579kcal 蛋白質 65.4g 脂質 34.9g 炭水化物 259.5g 食塩相当 6g		エネルギー 1582kcal 蛋白質 61.2g 脂質 36.5g 炭水化物 255g 食塩相当 6g		エネルギー 1597kcal 蛋白質 58.3g 脂質 50.7g 炭水化物 228.5g 食塩相当 6.6g		エネルギー 1533kcal 蛋白質 59g 脂質 27.9g 炭水化物 267.3g 食塩相当 4.8g		エネルギー 1581kcal 蛋白質 60.2g 脂質 46.5g 炭水化物 237.7g 食塩相当 5.4g		エネルギー 1606kcal 蛋白質 62g 脂質 41.7g 炭水化物 249g 食塩相当 5.8g		

	令和06年06月10日(月)	令和06年06月11日(火)	令和06年06月12日(水)	令和06年06月13日(木)	令和06年06月14日(金)	令和06年06月15日(土)	令和06年06月16日(日)	
朝	御飯 高野豆腐と野菜の煮物 ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 南瓜のそぼろがけ ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 ふりかけ(のりたま) 牛乳	食パン ツナの野菜ソテー ブルーベリージャム 牛乳	御飯 厚焼き卵 ふりかけ(かつお) 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 和風オムレツ ふりかけ(かつお) 牛乳	
昼	御飯 チキンカツ ほうれん草の和え物 フルーツ缶(りんご) みそ汁(さつまい芋・絹サヤ)	冷やしそば かき揚げ キャベツの柚子サラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 ほきのみりん焼き ひじきの炒り煮 フルーツ(バナナ) みそ汁(白玉麩・白ねぎ)	<セレクト食> コーンバターライス A:ロールキャベツ(デミソース) B:シーフードクリームシチュー ジャーマンポテト ミモザサラダ	御飯 鶏肉の葱塩炒め 竹輪とごぼうの炒り煮 フルーツ缶(白桃) お吸物(きぬさや・豆腐)	御飯 フライ盛り合わせ ツナとブロッコリーのソテー フルーツ缶(白桃) コンソメスープ(コーン・白菜)	御飯 肉豆腐 スパゲティーサラダ レモンゼリー みそ汁(冬瓜・うずまき麩)	
おやつ	カステラ	カフェオレゼリー	ドームケーキ	かすてら饅頭	ゆずムース	ほうじ茶プリン	マドレーヌ	
夕	御飯 たららの香味中華蒸し ごぼうの甘辛煮 ほうれん草の和風マヨ和え お吸物(青菜・白玉麩)	御飯 中華風卵焼き 焼きビーフン 青梗菜のナムル 中華スープ(大根・大根の葉)	御飯 擬製豆腐 もやしのカレーソテー ポテトサラダ みそ汁(白菜・葱)	御飯 二色丼 冬瓜のくず煮 カリフラワーサラダ みそ汁(玉葱・うずまき麩)	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き ポトフ いんげんのくるみ和え コンソメスープ(コーン・人参)	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 青菜の煮浸し コールスローサラダ 中華スープ(春雨・しいたけ)	御飯 銀だら西京焼き 青梗菜炒め 白菜のお浸し お吸物(大根・白玉麩)	
栄養価	エネルギー	1581kcal	1536kcal	1540kcal	1573kcal	1561kcal	1610kcal	1662kcal
	蛋白質	62.4g	60.4g	55.8g	60.3g	61.1g	59.4g	63.1g
	脂質	38g	33.6g	39.9g	30.9g	40.6g	47.3g	54.4g
	炭水化物	255.9g	253.3g	244.2g	267.9g	244.7g	245.6g	239.3g
食塩相当	5.4g	6.9g	6g	5.6g	5.7g	5.9g	5.9g	
	令和06年06月17日(月)	令和06年06月18日(火)	令和06年06月19日(水)	令和06年06月20日(木)	令和06年06月21日(金)	令和06年06月22日(土)	令和06年06月23日(日)	
朝	御飯 油揚げの卵とじ ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 炒り豆腐 ふりかけ(のりたま) 牛乳	御飯 がんもの煮物 ふりかけ(さけ) 牛乳	食パン 魚肉ソーセージのソテー あんずジャム 牛乳	御飯 はんぺんの煮物 ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 魚肉ソーセージとピーマンの炒め煮 ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 卵とじ ふりかけ(たらこ) 牛乳	
昼	御飯 とんかつ 里芋の煮物 フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(人参・キャベツ)	ちらし寿司 南瓜のそぼろあんかけ 季節★メロン お吸物(花麩・みつ葉)	御飯 白身魚の梅肉焼き 豚バラと野菜の炒め物 ほうれん草の磯和え お吸物(青梗菜・えのき)	御飯 たららの野菜あんかけ 肉じゃが フルーツ缶(みかん) みそ汁(おつゆ麩・青菜)	御飯 さばのバター醤油焼き じゃが芋と油揚げの含め煮 フルーツ缶(白桃) みそ汁(白菜・えのき)	<郷土料理・長野県> 御飯 鶏肉の山賊揚げ焼き 五平餅風ポテト ほうれん草のワサビ和え きのこ汁	御飯 えびグラタン ツナと白菜の炒め物 オレンジゼリー コンソメスープ(椎茸・人参)	
おやつ	練り切り	どら焼き	コーヒーゼリー	バナナスペシャル	杏仁豆腐	そば饅頭	やわらかおかき(のり塩)	
夕	御飯 さばのカレー風味焼き マカロニのケチャップソテー グリーンサラダ コンソメスープ(コーン・きぬさや)	御飯 牛肉のしぐれ煮 えびとほうれん草の炒め物 さつまいもサラダ お吸物(うずまき麩・かぶの葉)	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め かぼちゃの甘煮 きゅうりの酢の物 お吸物(きぬさや・おつゆ麩)	御飯 鶏肉の揚げおろし煮 なすのみそ炒め 青梗菜の和え物 お吸物(ほうれん草・白玉麩)	御飯 チキンチャップ カリフラワーのコンソメ煮 マカロニサラダ コンソメスープ(ウインナー・キャベツ)	御飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのソテー 野菜サラダ コンソメスープ(ハム・青菜)	御飯 回鍋肉 かに焼売 春雨サラダ 中華スープ(蒲鉾・青梗菜)	
栄養価	エネルギー	1627kcal	1587kcal	1627kcal	1565kcal	1616kcal	1572kcal	1597kcal
	蛋白質	59.4g	63g	60.5g	55.2g	62.7g	56.8g	61.3g
	脂質	44.1g	34.6g	53.5g	47.7g	45.8g	38g	40.1g
	炭水化物	255.1g	265.7g	233g	233.1g	247.6g	257.3g	251.5g
食塩相当	5.5g	5g	5.6g	6.3g	6g	7.1g	6.1g	

	令和06年06月24日(月)	令和06年06月25日(火)	令和06年06月26日(水)	令和06年06月27日(木)	令和06年06月28日(金)	令和06年06月29日(土)	令和06年06月30日(日)							
朝	御飯 白菜とさつま揚げの煮浸し ふりかけ(のりたま) 牛乳	御飯 厚揚げとじゃが芋の煮物 ふりかけ(さけ) 牛乳	御飯 肉団子の煮物 ふりかけ(かつお) 牛乳	食パン スクランブルエッグ りんごジャム 牛乳	御飯 里芋のそぼろあん ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 かにかまの卵とじ ふりかけ(さけ) 牛乳	御飯 里芋とちくわの含め煮 ふりかけ(のりたま) 牛乳							
昼	御飯 鶏肉のデミグラスソースかけ なすの味噌炒め フルーツ缶(みかん) みそ汁(かぶ・椎茸)	御飯 豚肉の中華炒め ブロッコリーのかにあんかけ フルーツヨーグルト 中華スープ(白ねぎ・春雨)	御飯 八宝菜 あんかけビーフン フルーツ缶(マンゴー)	御飯 牛肉のすきやき風煮 油揚げと青梗菜の炒め物 フルーツ缶(パイン)	じゃじゃ麺 ほうれん草の和え物 フルーツ缶(パイン) 中華スープ(しろ菜・春雨)	御飯 チキンカレー フレンチサラダ フルーツ(黄桃缶) コンソメスープ(ベーコン・青梗菜)	御飯 鶏肉のピザ焼き コールスローサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(コーン・白菜)							
おやつ	きなこムース	チョコレートババロア	ようかん	黒糖ゼリー	レモンケーキ	酒饅頭	バウムクーヘン							
夕	御飯 たらのみそマヨ焼き さつまいものバターソテー いんげんのごま和え お吸物(ほうれん草・おつゆ麩)	御飯 千草焼き 冬瓜の土佐煮 白菜のドレッシングかけ お吸物(とろろ昆布・青菜)	御飯 ほきの甘酢あんかけ ちくわの甘辛炒め たくあん中華和え お吸物(うずまき麩・大根)	御飯 海老と厚揚げの旨煮 かぼちゃの煮物 キャベツのからしマヨ和え みそ汁(おつゆ麩・白ねぎ)	御飯 あじフライ ひじきの煮物 チンゲン菜の和え物 お吸物(素麺・大根葉)	御飯 かに玉 なすの揚げ浸し 三色和え 中華スープ(ねぎ・冬瓜)	御飯 ぶり大根 れんこんきんぴら 白菜のナムル みそ汁(うずまき麩・大根葉)							
栄養価	Iエネルギー	1591kcal	Iエネルギー	1550kcal	Iエネルギー	1616kcal	Iエネルギー	1552kcal	Iエネルギー	1585kcal	Iエネルギー	1631kcal	Iエネルギー	1517kcal
	蛋白質	57.1g	蛋白質	62.9g	蛋白質	58.1g	蛋白質	62.8g	蛋白質	62.8g	蛋白質	54.8g	蛋白質	59g
	脂質	39.9g	脂質	39g	脂質	40.6g	脂質	40.8g	脂質	41g	脂質	46.9g	脂質	38.3g
	炭水化物	254.2g	炭水化物	244.7g	炭水化物	260.5g	炭水化物	239.2g	炭水化物	248.1g	炭水化物	252.1g	炭水化物	243.7g
	食塩相当	6.3g	食塩相当	4.9g	食塩相当	6.3g	食塩相当	6.2g	食塩相当	6.9g	食塩相当	6g	食塩相当	6g