

6月



レバーのにつけ
しらたきいりにくじゃが

ごじる

1日

エネルギー573kcal 塩分1.6g

かみかみあえ
ぶたどんぶり

ゼリー

2日

岐福(ぎふ)みそしる

エネルギー592kcal 塩分1.9g

とうにゅうあんにんどうふ
あつあげともやしのいためもの

こがたパン やきそば

5日

エネルギー592kcal 塩分3.0g

ふくめに
シヤモのおちゃあげ

ふりかけ

6日

たまねぎのみそしる

エネルギー592kcal 塩分2.2g

いんげんのごまあえ
ぶたにくのみそいため

ごぞかな

7日

えだまめしんじよじる

エネルギー583kcal 塩分2.1g

コーンもやし
ごぞかなのフライ

レーズンパン

8日

ミネストローネ

エネルギー587kcal 塩分2.5g

ジャーマンポテト
チキンライス

チーズ

9日

とうふとたまごのスープ

エネルギー574kcal 塩分2.0g

ふいかえきゅうぎょうび

12日

きりほしだいこんとツナにつけ
えだまめコロッケ

のりのつくだに

13日

いなかじる

エネルギー638kcal 塩分1.9g

ひじきごはん
イワシのうめに

れいとうみかん

14日

岐福(ぎふ)みそしる

エネルギー600kcal 塩分2.2g

じゃこんぶあえ
こうやどうふのたまごとじ

15日

うちまめじる

エネルギー608kcal 塩分2.3g

やさいのオイスターソースいため
あげだいず

16日

ちゅうかあんかけ

エネルギー627kcal 塩分2.1g

キャベツのソテー
とりにくのトマトに

19日

かぼちゃのポターージュ

エネルギー636kcal 塩分2.7g

おかかあえ
イカのおごんあげ

20日

めったじる

エネルギー582kcal 塩分1.8g

じゃがいものしおこうじために
ちくわのいそべあげ

はっこうにゅう

21日

かやくうどん

エネルギー657kcal 塩分2.4g

こまつなのいりたまごあえ
だいずいりツナごはん

22日

すましじる

エネルギー566kcal 塩分1.6g

あまエビのからあげ
ビビンバどんぶり

23日

わかめスープ

エネルギー584kcal 塩分2.2g

フルーツポンチ
キーマカレー

26日

ポテトスープ

エネルギー624kcal 塩分3.0g

えだまめのしおゆで
ホキのしそあげ

ひじきのつくだに

27日

じゃがいものみそしる

エネルギー621kcal 塩分2.0g

もやしのちゅうかあえ
すぶた

28日

はるさめのスープ

エネルギー607kcal 塩分2.2g

ほうれんそうのあえもの
とりにくとだいずのもの

ゼリー

29日

岐福(ぎふ)みそしる

エネルギー575kcal 塩分1.5g

こまつなのにびたし
アユのやくみだれ

れいとうみかん

30日

ふのかきたまじる

エネルギー599kcal 塩分1.6g