

## 6月献立表

月	火	水	木	金
				1
				チーズハンバーグ ミニオムレツ 竹輪炒め煮 452Kcal 14.7g
4	5	6	7	8
鶏照り焼き丼 れんこんはさみ揚げ きんぴらごぼう 446Kcal 14.6g	ふりかけご飯 ささみフライ ぎょうざ 447Kcal 14.7g	ハヤシライス 揚げたこ焼き スパサラダ 450Kcal 14.6g	焼そば弁当 俵おにぎり付 野菜春巻き 443Kcal 14.5g	鮭フレークご飯 野菜天ぷら 三角オムレツ 448Kcal 14.6g
11	12	13	14	15
エビピラフ コーンコロッケ 具入り炒りたまご 446Kcal 14.6g	カツカレーライス ウインナー炒め ツナサラダ 447Kcal 14.6g	オムライス風 イカフライ もやし炒め 451Kcal 14.7g	二色サンドイッチ 鶏肉のマヨネーズ焼き ポテトフライ 448Kcal 14.7g	ひじきご飯 鮭の塩焼き 焼売 449Kcal 14.7g
18	19	20	21	22
野菜かき揚げ あじのさんが焼 生揚げ煮つけ 444Kcal 14.6g	カツ丼風煮付け ソーセージ天 青菜おひたし 447Kcal 14.7g	グリーンピースご飯 鶏肉唐揚 こんにゃく炒め煮 448Kcal 14.6g	ポークカレーライス 白身フライ 春雨炒め 447Kcal 14.7g	二色弁当 串カツ 里芋の煮付け 444Kcal 14.6g
25	26	27	28	29
生姜焼き丼 タラのピカタ ジャーマンポテト 453Kcal 14.8g	五目炊き込みご飯 鶏天 オクラおかか和え 445Kcal 14.5g	二色サンドイッチ チキンナゲット 青菜コーン炒め 447Kcal 14.7g	おにぎり弁当 ミートロール がんと煮つけ 447Kcal 14.8g	ビーフカレーライス ミートオムレツ マカロニサラダ 451kcal 14.8g