

6月

清里苑 2025年6月献立表

朝食			昼食			夕食			朝食			昼食			夕食		
01	日	白はんぺんのソテー オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 428 kcal 食塩 2.5 g	コーヤチャンプルー れんこんの煮物 わかめのサラダ ご飯 和風スープ	エネルギー 550 kcal 食塩 3.4 g	あじの蒲焼き 春雨の炒め物 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁	エネルギー 505 kcal 食塩 3.0 g	16	月	ヘーコンと野菜のソテー れんこんサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 500 kcal 食塩 2.3 g	鶏つくね 卵焼きと枝豆 コールスローサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 525 kcal 食塩 2.5 g	さばの味噌煮 切干大根の炒め物 ほうれん草の和え物 ご飯 すまし汁	エネルギー 491 kcal 食塩 2.7 g		
		ヘーコンと野菜のソテー 切干大根の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 462 kcal 食塩 2.3 g	豆腐の五目うま煮 春巻き ほうれん草とチーズのサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 565 kcal 食塩 3.5 g	チキンカレーライス きのこソテー コーンサラダ 福神漬け	エネルギー 566 kcal 食塩 3.4 g			厚揚げの葱ダレ スパゲティサラダ とうもろこしと干しエビのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	エネルギー 409 kcal 食塩 2.2 g	白身魚のフライ ジャーマンポテト ひじきのサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 555 kcal 食塩 3.3 g	豚肉の山椒焼き 麩の卵とじ おくらのおかか和え ご飯 和風スープ	エネルギー 574 kcal 食塩 2.8 g		
02	月	厚揚げの煮物 なすのごま和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 456 kcal 食塩 1.8 g	さわらの塩麹焼き 鶏レバーの甘辛煮 チンゲン菜のピーナッツ和え ゆかりご飯 味噌汁	エネルギー 523 kcal 食塩 3.0 g	ハンバーグ ビーマンソテー 人参サラダ ご飯 コンソメスープ	エネルギー 515 kcal 食塩 3.1 g	18	水	炒り卵 オニオンサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 414 kcal 食塩 2.6 g	キーマカレー きのこツナの炒め物 ブロッコリーとチーズのサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	エネルギー 621 kcal 食塩 3.3 g	いか団子と野菜の中華炒め 大豆の煮物 春雨の中華和え ご飯 味噌汁	エネルギー 513 kcal 食塩 3.1 g		
		ハムと野菜のソテー スナッペンえんどうのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 419 kcal 食塩 1.9 g	けんちんうどん かぼちゃの煮物 春雨の和え物 洋梨缶	エネルギー 507 kcal 食塩 4.6 g	たらものミニエール・バター醤油 ひじきと大豆の煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 474 kcal 食塩 3.0 g			卵の花 チンゲン菜のピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 439 kcal 食塩 2.3 g	たらものタルタル焼き なすの煮びたし 切干大根の和え物 ご飯 味噌汁	エネルギー 512 kcal 食塩 2.9 g	鶏肉のスタミナ炒め れんこんの白煮 もやしと豆苗のサラダ ご飯 和風スープ	エネルギー 579 kcal 食塩 2.8 g		
03	火	卵の花 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 493 kcal 食塩 2.2 g	豚丼 じゃが芋の煮物 黒豆もやしのサラダ 味噌汁	エネルギー 587 kcal 食塩 3.1 g	いか団子と野菜の煮物 高野豆腐の卵とじ 小松菜のナムル ご飯 中華スープ	エネルギー 454 kcal 食塩 3.3 g	20	金	えび団子の煮物 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 404 kcal 食塩 3.1 g	牛肉とごぼうのしぐれ煮 豆腐のかに風味あん ほうれん草の辛子和え ご飯 味噌汁	エネルギー 594 kcal 食塩 2.8 g	大豆ミートのハンバーグ ビーマンソテー 白菜のサラダ ご飯 ポタージュスープ	エネルギー 541 kcal 食塩 3.1 g		
		竹輪のソテー ビーマンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 425 kcal 食塩 2.3 g	赤魚の梅おろしがけ なすのそぼろ煮 いんげんの和え物 ご飯 味噌汁	エネルギー 516 kcal 食塩 2.4 g	鶏肉のマッシュルームソテー カリフラワーのカレー煮 かぼちゃサラダ ご飯 コンソメスープ	エネルギー 595 kcal 食塩 2.8 g			ウインナーと野菜のカレー煮 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 395 kcal 食塩 2.1 g	冷やし中華 かぼちゃの甘辛煮 海藻サラダ バナナ	エネルギー 607 kcal 食塩 3.6 g	ぶりの照り焼き じゃが芋の煮物 いんげんのサラダ ご飯 すまし汁	エネルギー 497 kcal 食塩 2.3 g		
04	水	炒り卵 人参の和え物 ツナと青菜のお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	エネルギー 367 kcal 食塩 2.9 g	厚揚げと野菜の味噌炒め さつま揚げの煮物 ひじきのサラダ ご飯 すまし汁 バナナ	エネルギー 563 kcal 食塩 3.1 g	豚肉の生姜焼き風 切干大根煮 もやしのピリ辛和え ご飯 味噌汁	エネルギー 557 kcal 食塩 2.9 g	22	日	ヘーコンと野菜のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 465 kcal 食塩 2.5 g	豚肉のブルコギ 竹輪の磯辺揚げ 黒豆もやしのサラダ ご飯 きくらげと卵のスープ	エネルギー 580 kcal 食塩 3.2 g	海鮮中華丼 根菜の煮物 スナッペンえんどうの和風マヨ和え 中華スープ	エネルギー 478 kcal 食塩 2.9 g		
		ウインナーと野菜のソテー 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 436 kcal 食塩 2.4 g	タンドリー風マヨチキン 里芋の煮物 小松菜の和え物 ご飯 中華スープ	エネルギー 585 kcal 食塩 2.8 g	アジフライ 豆腐のかに風味あん なすのポン酢和え ご飯 かきたま味噌汁	エネルギー 570 kcal 食塩 2.8 g			ハムと野菜のソテー 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 489 kcal 食塩 2.1 g	さわらのみぞれあんかけ がんもの煮物 チンゲン菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁	エネルギー 570 kcal 食塩 2.8 g	鶏団子鍋風 ビーマンのおかか炒め わかめの酢の物 ご飯	エネルギー 483 kcal 食塩 2.9 g		
05	木	魚肉ソーセージと野菜のクリーム煮 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 475 kcal 食塩 2.2 g	干草焼き 肉じゃが ブロッコリーのごま和え ご飯 味噌汁	エネルギー 502 kcal 食塩 3.3 g	鶏肉のトマトソースかけ ほうれん草のソテー マカロニサラダ ご飯 コンソメスープ	エネルギー 602 kcal 食塩 2.8 g	24	火	厚揚げの煮物 コールスローサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 401 kcal 食塩 1.6 g	木の葉丼 麩と野菜の煮物 おくらと鶏むね肉の和え物 味噌汁 フルーツ(パイン)	エネルギー 511 kcal 食塩 3.5 g	麻婆なす かぼちゃの中華煮 ほうれん草のナムル ご飯 中華スープ	エネルギー 611 kcal 食塩 3.2 g		
		厚揚げの味噌かけ おぐらのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 419 kcal 食塩 2.0 g	豚肉のカリバタ炒め 根菜の煮物 わかめのサラダ ご飯 味噌汁 マンゴー缶	エネルギー 552 kcal 食塩 3.0 g	海鮮と春雨の中華煮込み 焼売 切干大根のナムル ご飯 中華スープ	エネルギー 596 kcal 食塩 4.1 g			炒り卵 カリフラワーのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 412 kcal 食塩 2.6 g	鶏肉の竜田揚げ ひじきの煮物 もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁	エネルギー 615 kcal 食塩 2.9 g	カレイの香味ソースかけ 人参の金平 豆サラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 494 kcal 食塩 2.9 g		
06	金	鶏団子と野菜のカレー炒め もやしのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 410 kcal 食塩 1.9 g	メバルの煮付け なすのあんかけ 冷奴 ご飯 味噌汁	エネルギー 505 kcal 食塩 2.8 g	ポークチャップ 大豆の煮物 いんげんの和え物 ご飯 味噌汁	エネルギー 587 kcal 食塩 2.9 g	26	木	ミートボール 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 494 kcal 食塩 2.3 g	ちゃんぽん風うどん さつま揚げの炒め物 海藻サラダ 白桃缶	エネルギー 489 kcal 食塩 4.6 g	厚揚げとツナの炒め物 鶏レバーの甘辛煮 ごぼうサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 572 kcal 食塩 3.0 g		
		ヘーコンと野菜の洋風煮 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 463 kcal 食塩 2.5 g	鶏肉の香味ソースかけ かぼちゃの甘煮 糖しほり大根 ご飯 味噌汁	エネルギー 557 kcal 食塩 3.4 g	厚揚げとひき肉の炒め物 麩と野菜の煮物 ごぼうサラダ ご飯 中華風かきたま汁	エネルギー 576 kcal 食塩 2.8 g			高野豆腐の煮物 なすのごま和え ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 462 kcal 食塩 2.1 g	さばの焼き浸し 卵の花 切干大根のサラダ 枝豆ご飯 味噌汁	エネルギー 525 kcal 食塩 3.7 g	鶏肉の葱ダレかけ 里芋の煮物 もやしのサラダ ご飯 中華スープ	エネルギー 547 kcal 食塩 3.0 g		
07	土	ハムと野菜のソテー スナッペンえんどうのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 435 kcal 食塩 2.4 g	卵とじそば 冬瓜の煮物 人参サラダ フルーツ(オレンジ)	エネルギー 520 kcal 食塩 4.5 g	ぶりの塩焼き 卵の花 白菜のお浸し ご飯 味噌汁	エネルギー 488 kcal 食塩 2.4 g	28	土	ハムと野菜の洋風煮 ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 415 kcal 食塩 2.2 g	照り焼きハンバーグ ほうれん草のソテー 糖しほり大根 ご飯 味噌汁	エネルギー 513 kcal 食塩 3.9 g	豚玉丼 白菜の煮びたし 春雨の和え物 いか団子汁	エネルギー 570 kcal 食塩 3.6 g		
		高野豆腐の煮物 なすのピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 436 kcal 食塩 2.0 g	あじの南蛮漬け じゃが芋のソテー 黒豆もやしと干しエビの和え物 ご飯 和風スープ	エネルギー 500 kcal 食塩 3.0 g	鶏肉の塩昆布炒め さつま揚げの煮物 チンゲン菜のサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 600 kcal 食塩 3.4 g			ウインナーと野菜のソテー いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 414 kcal 食塩 2.5 g	鶏肉のオイスター炒め れんこんの煮物 ビーマンのおかか和え ご飯 味噌汁	エネルギー 562 kcal 食塩 3.0 g	赤魚の中華煮 厚揚げの味噌かけ マカロニサラダ ご飯 すまし汁	エネルギー 523 kcal 食塩 2.7 g		
08	日	スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	エネルギー 421 kcal 食塩 2.5 g	肉豆腐 大根の煮物 春雨サラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 555 kcal 食塩 2.6 g	ビビンバ 里芋の煮ころがし わかめの和風マヨ和え 中華スープ	エネルギー 507 kcal 食塩 2.9 g	30	月	大豆の煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 473 kcal 食塩 1.9 g	夏越ごはん なすのそぼろあん わかめときゅうりの酢の物 トマトと卵のスープ フルーツカクテル	エネルギー 590 kcal 食塩 2.7 g	豚肉の塩ダレ炒め 冬瓜の煮物 冷奴 ご飯 味噌汁	エネルギー 550 kcal 食塩 3.1 g		

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

