

献立表 6月分

15日

熊本県

郷土料理

月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日
		ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き ポテトの炊き合わせ カリフラワーの青菜和え 味噌汁 漬物 626Kcal	たぬきごはん 昆布そば 玉子豆腐 インゲン酢味噌和え 453Kcal	ごはん 豆腐の肉味噌あんかけ キャベツ煮浸し もやしの中華風和え 清汁 漬物 703Kcal	ごはん 豚汁 野菜入厚焼き玉子風 白菜梅肉和え 漬物 598Kcal
6日	7日	8日	9日	10日	11日
ごはん ミートボールシチュー 海草サラダ きのこ入り玉子とじ 漬物 762Kcal	ごはん 棒棒鶏 ひじき煮 春雨中華 味噌汁 漬物 570Kcal	ごはん 揚げ豆腐の浸し煮 小松菜玉子炒め 大根サラダ 味噌汁 漬物 683Kcal	ごはん 鶏のごま味噌焼き レンコン炒め煮 チンゲン菜湯葉和え 清汁 漬物 535Kcal	ごはん カレイの南蛮漬け 大根そぼろ煮 ブロッコリーマヨネーズ和え 味噌汁 漬物 659Kcal	和風ツナちらし かぼちゃ煮 菜の花白味噌和え 清汁 670Kcal
13日	14日	15日	16日	17日	18日
ごはん 豚肉と春雨の炒め煮 オクラの梅おろし和え 冬瓜湯葉あんかけ 味噌汁 漬物 629Kcal	ごはん 豚肉の生姜焼き がんもの含め煮 チンゲン菜のぬた和え 清汁 漬物 685Kcal	高菜めし(熊本県) シューマイ もやしの中華和え スープ 490Kcal	ごはん 白身魚の照り煮 ビーフソテー ブロッコリーのツナコーン和え 味噌汁 漬物 586Kcal	混ぜ込みわかめごはん けんちんそば たれ付肉団子 キャベツ梅マヨ和え 619Kcal	ごはん コロッケ(2種) 切り干し大根炒め煮 小松菜の生姜和え 味噌汁 漬物 681Kcal
20日	21日	22日	23日	24日	25日
ごはん ぎせい豆腐 ポテトサラダ チンゲン菜の煮浸し 味噌汁 漬物 676Kcal	きつね丼 ツナ洋風炒め煮 キャベツのおかか和え 清汁 619Kcal	ごはん 豚肉のポン酢和え 高野の玉子とじ マカロニサラダ 味噌汁 漬物 726Kcal	ごはん 鶏の天ぷら三種盛り(大分県) 大根田楽 夏野菜のマリネ 清汁 漬物 719Kcal	ごはん 白身魚の揚げ煮 厚揚げの炊き合わせ もやし酢 味噌汁 漬物 617Kcal	ごはん 鶏肉の山椒焼き チンゲン菜の錦糸和え 豆腐の中華あんかけ 味噌汁 漬物 566Kcal
27日	28日	29日	30日		
コートマトピラフ 野菜コロッケ スパゲティサラダ スープ 750Kcal	ごはん 鮭の洋風ねぎ味噌焼き 高野の炊き合わせ 切り干し大根彩り和え 清汁 漬物 604Kcal	かき揚げ天丼 大根金平 キャベツの菜種和え 赤だし 666Kcal	ごはん 肉団子の中華炒め 揚げと小松菜の浸し煮 冷奴 スープ 漬物 591Kcal		

23日

大分県

郷土料理