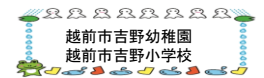


6月よていこんだて

こんげつのもくひょう
せいけつにつきをつけてしょくじをしよう!



日	曜日	主食	こんだてめい	あかのだべもの かつえきやきんにく、ほねになる	みどりのたべもの からだのちようしをととのえる	さいろのだべもの ねつやちからのもとになる						
1	木		※はっぴーこんだて ごはん ぎゆうにゆう ししゃものからあげ もやししょうがしょうゆあえ ごちくみそしる		ちゆうあげ みそ	ぎゆうにゆう ししゃも	にんじん こまつな	もやし しょうが たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	こめ でんぶん じゃがいも	なたねあぶら	633 26 18.1 88.2	466 2.6 2.1
2	金		あじつけパン ぎゆうにゆう チキンポトフ きりほしだいこんのごまサラダ にほし		とりにく ワインナー	ぎゆうにゆう にほし	にんじん	キャベツ たまねぎ きりほしだいこん きゅうり	あじつけパン じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	634 25 18.3 91	395 2.1 2.2
5	月		ごはん(むぎいり) ぎゆうにゆう じゃがいもとりそぼろに もやしのおかかあえ		とりひきにく かつおぶし	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	たまねぎ こんにやく グリーンピース しょうが もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう	なたねあぶら	609 22 13.5 97	300 2 1.3
6	火		※かみかみこんだて えんどうわかめごはん(むぎいり) ぎゆうにゆう かみかみきんぴら えのきのすましじる		えんどうまめ ぶたにく うすあげ もめんとうふ	わかめ ぎゆうにゆう くきわかめ	にんじん ピーマン	ごぼう こんにやく えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう	ごま なたねあぶら	616 27.1 18.2 83.9	391 2.7 2.3
7	木		ごはん(むぎいり) ぎゆうにゆう ぶたにくとうすらのおかおりため とうふのみそしる		ぶたにく うすらたまご もめんとうふ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん ら こまつな	しょうが にんにく もやし たまねぎ ほししいたけ しらたき	こめ むぎ	なたねあぶら ごまあぶら	602 25.2 17.1 84.1	344 2.6 1.9
8	木		ごはん(むぎいり) ぎゆうにゆう とりにくとこんにやくのみそに きゃべつとツナのごますあえ		とりにく ちゆうあげ みそ ツナ	ぎゆうにゆう	にんじん さやいんげん こまつな	こんにやく だいこん しょうが キャベツ	こめ むぎ じゃがいも	ごま	603 25.9 14.8 88.4	415 3 1.6
9	金		ごはん(むぎいり) ぎゆうにゆう チャプチェ とうふとあおなのスープ		ぶたにく ベーコン もめんとうふ	ぎゆうにゆう	にんじん ら こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ ほししいたけ ぶなしめじ	こめ むぎ さとう はるさめ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	619 21.8 18.5 88.6	344 1.9 1.3
12	月		えちぜんやさいのあんかけどん ぎゆうにゆう とうふともやしのちゆうかスープ		ぶたにく ちゆうあげ うすらたまご もめんとうふ	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	しょうが にんにく なまきくらげ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら ごま	597 24.3 17.2 83.2	359 2.3 1.3
13	火		ごはん ぎゆうにゆう ごちくまめ たまねぎわかめのみそしる おかかふりかけ		とりにく だいす もめんとうふ みそ かつおぶし	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく たまねぎ ねぎ	こめ さとう		620 26.2 16 89.8	350 2.8 2
14	水		ごはん ぎゆうにゆう ひじきいりにくじゃが もやしのごますあえ		ぶたにく	ぎゆうにゆう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ きりほしだいこん こんにやく もやし	こめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	611 21.3 13.5 99.2	360 2.1 1.4
15	木		ごはん ぎゆうにゆう とりにくのレモンふうみ ごまきやべつ とうふとたまねぎのみそしる		とりにく もめんとうふ みそ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん	レモン キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ でんぶん さとう	なたねあぶら ごま	675 26.2 22.7 87.9	329 1.9 2.2
16	金		こめこいりパン ぎゆうにゆう ちゆうかサラダ コーンスープ にほし		ツナ ベーコン もめんとうふ	ぎゆうにゆう にほし	にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン クリームコーン たまねぎ ねぎ	こめこいりパン はるさめ	なたねあぶら ごまあぶら	604 23.6 20.4 79.5	379 1.9 2.5
19	月		べにしきぶとまとのハヤシライス★ ぎゆうにゆう きゅうりとズッキーニのごまサラダ		ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ グリーンピース セロリー きゅうり ズッキーニ キャベツ	こめ ハヤシルウ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま	658 24.5 15.5 102.3	387 1.8 1
20	火		ごはん ぎゆうにゆう ぶたにくとやさいのみそいため きのこのすましじる		ぶたにく ちゆうあげ みそ とりにく もめんとうふ	ぎゆうにゆう	にんじん ピーマン こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ ぶなしめじ	こめ	なたねあぶら	603 25.9 17.1 83.3	361 2.4 1.5
21	水		ごはん ぎゆうにゆう とりにくのらっきょうからめ ゆでやさい ふくいあじわいのみそしる		とりにく うちまめ うすあげ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	らっきょう たまねぎ キャベツ きゅうり まいたけ	こめ でんぶん	なたねあぶら	687 26.8 23.5 88.9	344 2.7 2.1
22	木		ごはん ぎゆうにゆう ビーフのごちくいため とうふとわかめスープ		ぶたにく もめんとうふ ベーコン	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ ほししいたけ にんにく しょうが ねぎ	こめ ビーフン	なたねあぶら	620 21.2 15.8 94.1	289 1.2 1.6
23	金		※アイアンこんだて ごはん ぎゆうにゆう あげのとりそぼろに えのきとこまつなのみそしる てづくりふりかけ		ちゆうあげ とりひきにく もめんとうふ みそ きなこ	ぎゆうにゆう たきこみわかめ にほし	にんじん こまつな	しょうが だいこん こんにやく グリーンピース えのきたけ たまねぎ	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら ごま	643 28.5 19.3 86.3	447 3.4 2.3
26	月		ごはん ぎゆうにゆう ぶたにくとキムチのピリからいため しるビーフン		ぶたにく ベーコン	ぎゆうにゆう	こまつな にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ もやし はくさいキムチ はくさい ねぎ ほししいたけ	こめ さとう ビーフン	なたねあぶら ごまあぶら	625 22.3 17.8 89.9	289 1.6 1.6
27	火		だいすとひきにくのカレーライス★ ぎゆうにゆう きゃべつとコーンのサラダ		ぶたひきにく だいす	チーズ ぎゆうにゆう	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ ホールコーン	じゃがいも こめ カレールウ	なたねあぶら	683 20.9 20.9 99.8	319 2.2 2.4
28	水		※コウ(こう)のごぜん ごはん ぎゆうにゆう カマミンチフライ きゃべつときゅうりのゆかりあえ べにしきぶとまとのスープ		ベーコン カマミンチフライ	ぎゆうにゆう	にんじん トマト しそ こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ ほししいたけ	こめ	なたねあぶら	609 20.4 18.9 86.7	303 1.6 1
29	木		ごはん ぎゆうにゆう なつだいこんとぶたにくのしょうゆに じゃがいものみそしる		ぶたにく うすあげ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん モロッコまめ	しょうが だいこん こんにやく たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	631 25.6 17 91	347 2 2.1
30	金		コッパン ぎゆうにゆう じゃがいもとベーコンのスープに もやしとツナのサラダ にほし		ベーコン ツナ	ぎゆうにゆう にほし	にんじん トマト	キャベツ エリンギ たまねぎ きゅうり もやし	コッパン じゃがいも	ごま なたねあぶら	606 23.7 20.6 80.1	391 2 2.6

こんだてはつごうにより、へんこうになることがあります。