



今月の平均栄養価
 熱量：669kcal
 蛋白質：27.3g
 脂質：22.1g 塩分：3.3g
 ＊麺類の汁含む

6月　こんだてひょう

～ よくかんでたべよう ～

日曜	こんだてめい	ざいりようめい	日曜	こんだてめい	ざいりようめい	日曜	こんだてめい	ざいりようめい	日曜	こんだてめい	ざいりようめい	日曜	こんだてめい	ざいりようめい
2月	ミート スパゲティ	豚挽肉・大豆ミート・玉ネギ・人参・セロリ・にんにく・パセリ・デミグラスソース・エスパニョールソース・ケチャップ・ビュレ・トマト缶・ソース・バター・チーズ・コンソメ・砂糖 (パックスパゲティ)	3火	ごはん	南幌産ゆめぴりか	4水	むぎごはん	南幌産ゆめぴりか・国産米粒麦	5木	ごはん	南幌産ゆめぴりか	6金	ごはん	南幌産ゆめぴりか
		とうふのみそしる		豆腐・油揚げ・道産わかめ・長ネギ・味噌・だし汁	チキンカレー		鶏肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・カレールウ・にんにく・生姜・バター・ケチャップ・りんご・チャツネ・チーズ	いしかりじる		鮭・豆腐・つきこんにやく・玉ネギ・じゃが芋・大根・人参・長ネギ・生姜・酒・だし汁・味噌				
	もやしサラダ	もやし・きゅうり・ハム・砂糖・醤油・ごま油・塩		わふうハンバーグ	鶏・豚・大豆含む 砂糖・醤油・味酢・片栗粉		さっぱりあえ	ハム・人参・もやし・砂糖・酢・ごま油・塩・醤油		いかメンチカツ	いか・小麦・大豆含む キャノーラ油			
	ミルメーク ムースいちご	乳・ゼラチン含む		コーンソテー	コーン・ベーコン・玉ネギ・バター・コンソメ・塩・胡椒			きんぴら		ごぼう・人参・豚肉・米油・ごま油・醤油・砂糖・味噌・ごま・唐辛子				
9月	ふりかえ きゅうぎょう		10火	ごはん	南幌産ゆめぴりか	11水	ごはん	南幌産ゆめぴりか	12木	ごはん	南幌産ゆめぴりか	13金	ソフトフランスパン	南幌産小麦ゆめちから
				まめとんじる	豚肉・大豆・油揚げ・豆腐・じゃが芋・人参・玉ネギ・ごぼう・長ネギ・つきこんにやく・味噌・味噌・味噌・だし汁		かぼちゃもちじる	かぼちゃもち・高野豆腐・白菜・人参・長ネギ・醤油・味噌・塩・だし汁		さわにわん	豚肉・大根・人参・ごぼう・大根菜・醤油・味噌・塩・胡椒・だし汁			
				ちくわいそべあげ	小麦・大豆含む キャノーラ油		ほっけフライ	小麦・大豆含む キャノーラ油		とりにくのごまみそやき	鶏肉・味噌・醤油・すりごま・味噌・砂糖			
				いりどり	鶏肉・蓮根・竹の子・人参・干椎茸・醤油・砂糖・味噌・米油・だし汁		ぶたごぼう	豚肉・ごぼう・人参・ピーマン・赤味噌・醤油・砂糖・味噌・米油・すりごま		じゃがいものそばろに	じゃが芋・豚ひき肉・竹輪・人参・米油・醤油・砂糖・味噌・だし汁・片栗粉			
16月	しょうゆ ラーメン	豚肉・メンマ・つと・小松菜・人参・もやし・玉ネギ・ごま油・胡椒・鶏がらスープ・塩・ラーメンスープ (パックスラーメン…南幌産ゆめちから使用)	17火	ごはん	南幌産ゆめぴりか	18水	ごはん	南幌産ゆめぴりか	19木	ごはん	南幌産ゆめぴりか	20金	ごはん	南幌産ゆめぴりか
	ショーロン ボー2こ	小麦・ごま・大豆・豚含む		じゃがいものみそしる	じゃが芋・人参・高野豆腐・道産わかめ・味噌・だし汁		すいぎょうざスープ	水餃子(小麦・ごま・大豆・鶏・豚含む)・白菜・玉ネギ・人参・長ネギ・ぶなしめじ・鶏がらスープ・塩・ラーメンスープ・味噌・ごま・胡椒・塩		しょうゆちゃんこ	鶏肉・油揚げ・キャベツ・人参・ごぼう・玉ネギ・長ネギ・つきこんにやく・鶏がらスープ・生姜・味噌・醤油・ラーメンスープ・醤油			
	シーグラー サーゼリー	アレルギー特定原材料28品目なし		さけのチーズやき	鮭・塩・チーズ		しろはなまめクロック	乳・小麦・大豆含む キャノーラ油		いわしのうめ	国産いわし使用 小麦・大豆含む			
		はるさととりにくのいためもの		チンジャオロース	豚肉・ピーマン・竹の子・にんにく・生姜・砂糖・醤油・オイスターソース・酒・米油・片栗粉		にんじんいため	人参・玉ネギ・豚肉・醤油・オイスターソース・砂糖・塩・胡椒・米油						
23月	ごもく うどん	豚肉・玉ネギ・白菜・小松菜・人参・もやし・長ネギ・干椎茸・つと・昆布・砂糖・醤油・味噌・だし汁 (パックスうどん…南幌産きたほなみ使用)	24火	ごはん	南幌産ゆめぴりか	25水	ごはん	南幌産ゆめぴりか	26木	ごはん	南幌産ゆめぴりか	27金	よこわり パンズパン	南幌産小麦ゆめちから
		キャベツのみそしる		キャベツ・人参・高野豆腐・味噌・だし汁	ちゅうかビーフンスープ		鶏肉・ビーフン・白菜・木耳・人参・長ネギ・醤油・鶏がらスープ・コンソメ・ごま油・片栗粉・塩	わかめスープ		道産わかめ・豆腐・人参・長ネギ・鶏がらスープ・醤油・中華だし・塩・胡椒・ごま				
	コーンの つまみあげ	大豆・卵・小麦含む		わかどりのごまてりやき	国産鶏肉使用 小麦・乳・ごま・大豆・鶏・豚含む		チーズハムカツ	乳・小麦・大豆・鶏・豚含む キャノーラ油		とりそばろごはんのぐ	鶏肉・大豆ミート・枝豆・油揚げ・生姜・酒・砂糖・醤油・味噌・米油・ごま			
	ヨーグルト	乳・ゼラチン含む		にくじゃが	豚肉・じゃが芋・しらたき・玉ネギ・人参・米油・醤油・砂糖・味噌・だし汁		だいこんサラダ	大根・きゅうり・人参・鶏ささみ・ごま油・酢・塩・醤油・砂糖		さつまいもフライ	さつまいも キャノーラ油・塩			
30月	スパゲティ ナポリタン	ベーコン・ウインナー・玉ネギ・ピーマン・セロリ・にんにく・パセリ・デミグラスソース・エスパニョールソース・ケチャップ・ビュレ・トマト缶・ソース・バター・チーズ・コンソメ・砂糖 (パックスパゲティ)	お知らせ ※牛乳は、毎日つきます。 ※物資の都合により献立の一部が変更になることがあります。 ご了承ください。 ※だし汁は、昆布と節(さば・いわし・かつお・まぐろ・むろあじ)でとっています。 ※魚には骨があることがありますので、気をつけて食べましょう。 ★うどん麺は南幌産小麦「きたほなみ」、ラーメン麺・パンは南幌産小麦「ゆめちから」を使用しています。			今月の献立から… 4～10日…「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べられる献立を取り入れました。 13日(金)…チョコクリームは、パンにぬって食べましょう。 26日(木)…鶏そばろをごはんにかけて、もりもり食べましょう。 27日(金)…バーガーパンに、ソースをかけたメンチカツをはさめて、メンチカツバーガーです♪ 30日(月)…新メニューのスパゲティナポリタンです。麺にナポリタンソースをかけて、まぜてください! セルフナポリタン♪								
	きゅうりの ツナあえ	ツナ・きゅうり・人参・ごま・醤油・砂糖・酢												
	うんしゅうみかん ゼリー	アレルギー特定原材料28品目なし												