

2026年6月 なかよしなかま おこんだてひょう

6月1日(月) 野菜たっぷりさつま揚げ 厚焼き玉子 スパゲッティサラダ ミニゼリー 菜めし ねつしょう 371キロカロリー	6月2日(火) メンチカツ バターコーン マカロニサラダ 洋ナシダイス ごはん ねつしょう 371キロカロリー	6月3日(水) ミートボール ウィンナー かぼちゃサラダ みかん バターロール ねつしょう 262キロカロリー	6月4日(木) オムレツ えび入り団子 さつまいものサラダ マンゴーダイス わかめごはん ねつしょう 382キロカロリー	6月5日(金) 野菜イカメンチ 肉しゅうまい 煮物 パン ごはん ねつしょう 358キロカロリー	6月6日(土) かにたま ナポリタンスパゲティ ポテトフライ リンゴダイス ごはん ねつしょう 353キロカロリー
6月8日(月) ハンバーグ 切干大根 ポテトサラダ ミニゼリー 菜めし ねつしょう 345キロカロリー	6月9日(火) カレーコロッケ 小松菜のソテー 水ぎょうざ 洋ナシダイス ごはん ねつしょう 344キロカロリー	6月10日(水) ハムステーキ しゅうまい かぼちゃサラダ みかん バターロール ねつしょう 304キロカロリー	6月11日(木) えびかつ <small>栗とさつま芋のつまみ揚げ</small> ビーンストマト マンゴーダイス わかめごはん ねつしょう 386キロカロリー	6月12日(金) 鶏天ぷら チャブチエ 花天 パン ごはん ねつしょう 336キロカロリー	6月13日(土) トマトコーンフライ しろ菜のソテー ウィンナー フルーツカクテル ごはん ねつしょう 348キロカロリー
6月15日(月) コーンクリームコロッケ ほうれん草のお浸し マカロニサラダ ミニゼリー 菜めし ねつしょう 315キロカロリー	6月16日(火) 鶏から揚げ 揚げぎょうざ かぼちゃ煮 洋ナシダイス ごはん ねつしょう 411キロカロリー	6月17日(水) チキンステーキ ミートボール さつまいものサラダ みかん バターロール ねつしょう 290キロカロリー	6月18日(木) 豆腐野菜バーグ ちくわ天 大豆の煮物 マンゴーダイス わかめごはん ねつしょう 358キロカロリー	6月19日(金) オムレツ 田舎煮 ポテトサラダ パン ごはん ねつしょう 317キロカロリー	6月20日(土) チーズメンチカツ わかめのナムル 三色豆 リンゴダイス ごはん ねつしょう 378キロカロリー
6月22日(月) 豆腐ステーキ ちくわの磯辺揚げ ポテトサラダ ミニゼリー 菜めし ねつしょう 409キロカロリー	6月23日(火) ハムステーキ 青菜ソテー 金時豆 洋ナシダイス ご飯 ねつしょう 390キロカロリー	6月24日(水) チキンカツ ミートボール スパゲッティサラダ みかん バターロール ねつしょう 275キロカロリー	6月25日(木) ほうれん草平焼き 切干大根 かぼちゃ煮 マンゴーダイス ごはん ねつしょう 347キロカロリー	6月26日(金) ハムカツ 小松菜のソテー マカロニサラダ パン ごはん ねつしょう 359キロカロリー	6月27日(土) フィッシュフライ 彩野菜の鶏つみれ うぐいす豆 フルーツカクテル ごはん ねつしょう 387キロカロリー
6月29日(月) フレンチオムレツ 卵の花 かぼちゃサラダ ミニゼリー 菜めし ねつしょう 331キロカロリー	6月30日(火) ひれかつ ビーフン <small>青菜とコーンのバター炒め</small> 洋ナシダイス ごはん ねつしょう 319キロカロリー				

