

6月メニュー表

日	曜日	朝食	昼食	夕食	エネルギー	脂質
					(kcal)	(g)
					たんぱく質	塩分
					(g)	(g)
16	土	玉ねぎの卵とじ	鮭フライ(ミルクティーゼリー)	豚肉とピーマンの炒め物	1,681	47.1
		菜の花なめたけ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	れんごんの煮物 かぶの浅漬け みそ汁 ごはん	大根の粕煮 長芋の和え物 清まし汁 ごはん	70.1	8
17	日	かぼちゃとぜんまいの煮物	えびたまあんかけ(ミニシュークリーム)	サバのしょうが煮	1,505	38.3
		オクラのおかか和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳	青梗菜の炒め物 ところてん みそ汁 ごはん	キャベツの炒め物 きゅうりのしそ和え みそ汁 ごはん	67.5	8.9
18	月	ハムとじゃがいもの炒め物	アジの味噌焼き(フルーチェ)	豚肉とごぼうの甘辛煮	1,578	46.4
		ブロッコリーの和え物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	大根の煮物 小松菜のマヨネーズ和え すまし汁 ごはん	ほうれん草のバター炒め 昆布豆 みそ汁 ごはん	65.7	8.5
19	火	車麩の煮物	サンドイッチ<たまご・イチゴジャム・クリームチーズ>(ブッセ)	サバのみりん漬け	1,627	56.9
		いんげんのごまだれ和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	クリームスープ キャベツサラダ フルーツ	なすの炒め物 青梗菜の梅和え みそ汁 ごはん	59.9	8
20	水	ホッケの塩焼き	メンチカツ(プリン)	豆腐のとろみ煮	1,621	45.9
		ひじきの煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	大根と竹輪の煮物 カリフラワーのごまだれ和え みそ汁 ごはん	れんごんのきんぴら 菜の花の辛し和え みそ汁 ごはん	67.2	8.4
21	木	ウインナーと野菜の炒め物	冷やし中華(抹茶パバロア)	カレイの照り焼き	1,547	38.6
		もやしのおかか和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	青梗菜の煮びたし 金時煮豆	かぼちゃの煮物 きゅうりのみょうが和え みそ汁 ごはん	66	8.5
22	金	なすのそぼろ煮	カレーライス(バウムクーヘン)	鮭の西京漬け	1,591	42.6
		キャベツのピーナツ和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	ブロッコリーのサラダ フルーツ スープ	麩の煮物 わかめの酢の物 みそ汁 ごはん	62.4	8.6
23	土	里芋と厚揚げの煮物	とろろそば(カステラ)	鶏肉のやわらか煮	1,518	33.1
		ほうれん草中華和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	白菜の炒め物 もやしの塩昆布和え フルーツヨーグルト	小松菜の炒め物 ごま豆腐 みそ汁 ごはん	71.1	8.2
24	日	ふきとがんもの煮物	赤魚の酒蒸し(あんぱん)	豚肉とキャベツの炒め物	1,562	40.2
		アスパラのサラダ 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳	切り昆布の煮物 白菜の甘酢漬け みそ汁 ごはん	切干し大根の煮物 卵豆腐 みそ汁 ごはん	63.4	8.2
25	月	オムレツ	豚肉となすの炒め物(水ようかん)	鮭の塩焼き	1,589	43.9
		白菜の煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	大根の中華風煮 トマトのおかか和え 清まし汁 ごはん	里芋の煮物 マカロニサラダ みそ汁 ごはん	67.5	8.4
26	火	えびと白菜の炒め物	カレイの煮付け(ワッフル)	鶏肉とじゃがいもの煮物	1,565	37.0
		ブロッコリーのボン酢和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳	アスパラのバター炒め かぼちゃサラダ みそ汁 ごはん	もやしの塩炒め 茶碗蒸し みそ汁 ごはん	73	8.2
27	水	赤魚の塩焼き	そぼろ丼(ミニどら焼き)	豆腐とかにの旨煮	1,520	35.4
		根菜の炒め煮 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	里芋のごまみそ煮 カリフラワーの和え物 みそ汁	ほうれんそう草おかか炒め かぶの甘酢漬け みそ汁 ごはん	69.1	8.3
28	木	大根とぜんまいの煮物	豚肉と野菜の塩炒め(蒸しパン)	メバルの塩麹焼き	1,542	38.7
		白菜のゆかり和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	なすの煮物 菜の花のお浸し みそ汁 ごはん	麩とふきの煮物 きゅうりの浅漬け みそ汁 ごはん	65.2	7.6
29	金	キャベツとベーコンの炒め物	ミートローフ(牛乳寒)	ホッケの粕漬け焼き	1,619	43.9
		もやしの土佐煮 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	さつま芋の煮物 味付きもずく みそ汁 ごはん	高野豆腐の煮物 アスパラのごま和え みそ汁 ごはん	68.2	8.5
30	土	じゃがいもの煮物	鶏の照り焼き(ミニまんじゅう)	八宝菜	1,575	44.8
		小松菜のマヨ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	カリフラワーのトマト煮 フルーツ みそ汁 ごはん	ピーマンの甘辛炒め 五目巾着 みそ汁 ごはん	63.1	7.5

都合により献立内容が、変更になる場合がありますので、ご了承下さい。
ご予約等の変更は、4日前までをお願いいたします。