

# 6月メニュー表

日	曜日	朝 食					昼 食			夕 食				エネルギー (kcal)	脂質 (g)
														たんぱく質 (g)	塩分 (g)
1	土	カレイの塩焼き					ハヤシライス (プリン)			焼肉				1,700	56.3
		かぼちゃの煮物	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	マカロニサラダ	フルーツヨーグルト	スープ	チンゲン菜と海老の炒め物	カリフラワーの和え物	みそ汁	ごはん	64.9	7.8
2	日	里芋のそぼろ煮					かに玉 (あんぱん)			ぶりの照り焼き				1,618	40.0
		なめたけおろし	納豆	みそ汁	ごはん	牛乳	ふきの煮物	三色ナムル	きのこスープ	ごはん	ひじきとピーマンの炒め物	小松菜の和え物	みそ汁	ごはん	67.7
3	月	厚焼き玉子					ハンバーグ (おせんべい)			鶏肉とキャベツのオイスター炒め				1,629	3.0
		厚揚げと野菜の煮物	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	さつまいものレモン煮	もやしとオクラのおかか和え	みそ汁	ごはん	大根と大豆の煮物	春雨サラダ	みそ汁	ごはん	61.8
4	火	焼き豆腐と大根の煮物					サワラの粕漬焼き (カステラ)			肉じゃが				1,634	46.4
		キャベツの和え物	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	刻み昆布の煮物	みぞれ和え	みそ汁	ごはん	舞茸の炒め物	もやしのボン酢あえ	みそ汁	ごはん	59.1
5	水	さつま揚げとじゃがいもの煮物					ソース焼きそば (バームクーヘン)			サバの味噌煮				1,591	32.1
		白菜のおひたし	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	チンゲン菜と海老の中華煮	きゅうりの和え物	煮りんご	ごはん	ごぼうときのこの炒め物	大根サラダ	すまし汁	ごはん	59.5
6	木	鶏肉と野菜の煮物					マーボー丼 (水ようかん)			鮭のみりん漬け				1,585	38.3
		ほうれん草の胡麻和え	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	なすとピーマンの炒め物	えのきと人参のおひたし	みそ汁	ごはん	車麩の煮物	きゅうりのめかぶ和え	みそ汁	ごはん	75.2
7	金	ベーコンと小松菜の炒め物					カレイのキノコソースかけ (ミニまんじゅう)			筑前煮				1,560	40.3
		白菜の土佐煮	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	高野豆腐の煮物	キャベツサラダ	みそ汁	ごはん	もやしとにらのソテー	トマトのマヨ和え	みそ汁	ごはん	59.7
8	土	野菜のそぼろ煮					ミートグラタン (フルーツゼリー)			ホッケの煮つけ				1,611	52.4
		もやしの和え物	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	ほうれん草のソテー	フルーツ	スープ	ごはん	白菜の煮物	ごま豆腐	みそ汁	ごはん	58.9
9	日	大根とあさりの煮物					鶏ひき肉の田楽焼き (ミニシュークリーム)			赤魚の塩麹焼き				1,521	35.2
		カリフラワーの青じそ和え	たらこ	みそ汁	ごはん	牛乳	麩の煮物	いんげんのフレンチ和え	すまし汁	ごはん	さつまいもの煮物	かぶの浅漬け	みそ汁	ごはん	64.3
10	月	ウインナーの炒め物					アジのみそ漬け (ブッセ)			豆腐の五目煮				1,521	43.5
		チンゲン菜の和風和え	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	大根の煮物	アスパラの和え物	すまし汁	ごはん	キャベツとちくわの炒め物	きゅうりのなめたけ和え	みそ汁	ごはん	58.8
11	火	赤魚の塩焼き					かきたまうどん (クリームパン)			回鍋肉				1,699	50.4
		えりんぎのきんぴら	納豆	みそ汁	ごはん	牛乳	根菜の煮物	菜の花の和え物			南瓜の煮物	アスパラサラダ	みそ汁	ごはん	73.3
12	水	車麩のたまごとし					白身魚のムニエル (コーヒゼリー)			豚肉のしぐれ煮				1,538	51.8
		菜の花のおかか和え	鮭フレーク	みそ汁	ごはん	牛乳	里芋の柚子煮	白菜の塩昆布和え	みそ汁	ごはん	ビーフン炒め	長芋の和風和え	みそ汁	ごはん	62.1
13	木	白菜としいたけのくず煮					コロッケ (ミニどら焼)			刺身				1,565	43.8
		さつまいもとハムの炒め物	味付け海苔	みそ汁	ごはん	牛乳	ぜんまいの煮物	ほうれん草ピーナツあえ	みそ汁	ごはん	じゃがいものきんぴら	チンゲン菜の胡麻和え	みそ汁	ごはん	52.8
14	金	厚揚げの煮物					たまごチャーハン (杏仁豆腐)			きのこことミートボールの煮物				1,649	45.4
		白菜の海苔和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	かぶの煮物	金時煮豆	わかめスープ	ごはん	南瓜のソテー	野菜のマリネ	みそ汁	ごはん	64.2
15	土	キャベツの煮物					たれカツ丼または白身魚の南蛮漬け丼 (ワッフル)			エビチリ				1,573	39.0
		切り干し和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	玉ねぎの卵とし	ブロッコリーの和え物	みそ汁	ごはん	アスパラと豚肉の炒め物	きゅうりの浅漬け	みそ汁	ごはん	65.6
											1,549	36.2			
											66.5	6.9			

セレクトメニュー：上段がタレかつ丼、下段が南蛮漬け丼の栄養価になります。

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日前までお願いいたします。