

# 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)
16	火	ツナと白菜の炒め煮 キャベツのピーナツ和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳	カレイの煮付け (たい焼き) ビーフソテー かぼちゃサラダ みそ汁 ごはん	鶏肉とじゃがいもの煮物 大根きんぴら 茶碗蒸し みそ汁 ごはん	1,511	34.1
17	水	なすのそぼろ煮 きゅうりのみょうが和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	カレーライス (プリン) ブロッコリーのサラダ フルーツ スープ	鮭の西京漬け 卵の花炒り煮 わかめの酢の物 清まし汁 ごはん	1,552	40.1
18	木	赤魚の塩焼き はんぺんの煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	きつねそば (クッキー) 白菜の炒め物 カリフラワーの和え物	柳川風煮 もやしの塩炒め 青梗菜の梅和え みそ汁 ごはん	1,506	43.9
19	金	車麩の煮物 小松菜のごまだれ和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	サンドイッチ (玉子、クリームチーズ、ジャム) (バウムクーヘン) クリームスープ キャベツサラダ フルーツ	サバのみりん漬け 長いもの煮物 かぶの甘酢和え みそ汁 ごはん	1,633	57.8
20	土	ふきとがんもの煮物 アスパラサラダ 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳	そぼろ丼 (カステラ) 里芋のゴマみそ煮 オクラの塩昆布和え みそ汁	回鍋肉 大根の煮物 もずく酢 みそ汁 ごはん	1,654	52.2
21	日	白菜とベーコンの炒め煮 春菊のお浸し 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	麻婆なす (抹茶蒸しパン) さつま芋と竹輪の煮物 卵豆腐 みそ汁 ごはん	ホッケの粕漬け焼き 高野豆腐の煮物 いんげんのごま和え みそ汁 ごはん	1,585	40.7
22	月	玉ねぎの卵とじ 菜の花なめたけ和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	鮭フライ (ミニまんじゅう) カリフラワーのトマト煮 きゅうりの青じそ和え スープ ごはん	鶏肉のやわらか煮 ほうれん草のバターソテー 切り干し和え みそ汁 ごはん	1,656	41.7
23	火	カレイの塩焼き かぼちゃの煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	牛肉と春雨の炒め物 (コーヒーゼリー) 大根の中華風煮 ひじきの梅マヨサラダ みそ汁 ごはん	豆腐のカニあんかけ なすのカレーソテー もやしの和え物 みそ汁 ごはん	1,508	40.9
24	水	厚揚げと里芋の煮物 ほうれん草中華和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	赤魚の酒蒸し (クリームパン) 切り昆布の煮物 白菜の甘酢漬け みそ汁 ごはん	ミートボールのクリーム煮 小松菜の炒め物 さつまいもサラダ みそ汁 ごはん	1,619	43.5
25	木	ウィンナーと野菜の炒め物 オクラのゆかり和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	えびたまあんかけ (ミニシュークリーム) 青梗菜の炒め物 ところてん みそ汁 ごはん	サバのしょうが煮 根菜炒め煮 カリフラワーのおかか和え みそ汁 ごはん	1,571	46.7
26	金	かぼちゃとぜんまいの煮物 きゅうりの生姜和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	冷やし中華 (ドーナツ) 青梗菜の煮びたし 金時煮豆	鶏肉と野菜のオイスター炒め 五目巾着 ほうれん草ナムル みそ汁 ごはん	1,489	31.6
27	土	オムレツ キャベツの煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	ミートローフ (せんべい) アスパラソテー フルーツ スープ ごはん	アジの照り焼き 里芋の煮物 マカロニサラダ みそ汁 ごはん	1,645	40.8
28	日	じゃがいもの煮物 いんげんのマヨ和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳	白身魚の味噌焼き (水ようかん) かぶの煮物 小松菜中華和え 清まし汁 ごはん	八宝菜 ピーマンの甘辛炒め 胡麻豆腐 みそ汁 ごはん	1,487	33.6
29	月	ホッケの塩焼き ひじきの煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	メンチカツ (ロールケーキ) 白菜の煮物 カリフラワーのごまだれ和え みそ汁 ごはん	豆腐の五目煮 れんこんきんぴら 菜の花の辛し和え みそ汁 ごはん	1,590	43.5
30	火	大根とさつまあげの煮物 ブロッコリーの和え物 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	豚肉と野菜の塩炒め (赤しそゼリー) なすの煮物 もやしの塩昆布和え みそ汁 ごはん	赤魚の塩麹焼き 麩とふきの煮物 きゅうりの浅漬け みそ汁 ごはん	1,401	30.9

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。

おすすめメニュー《冷やし中華》

暑い夏にもさっぱりと食べられる冷やし中華が今月のおすすめメニューです。

冷やし中華に使われている酢には、疲れのもととなる乳酸を分解する疲労回復効果、また唾液と胃液の分泌を促し、食欲を増進させる効果もあります。