

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	火	カレイの塩焼き なすの煮物 ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					ハヤシライス(エクレア) アスパラサラダ フルーツヨーグルト スープ			焼肉 チンゲン菜の炒め物 カリフラワーの和え物 みそ汁 ごはん				1,576	60.0
2	水	里芋のそぼろ煮 なめたけおろし 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					えび玉(ミニどら焼き) ふきのきんぴら 三色ナムル みそ汁 ごはん			ブリの照り焼き ひじきとピーマンの炒め物 菜の花の和え物 みそ汁 ごはん				1,645	37.9
3	木	厚揚げの煮物 白菜の海苔和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					たまごチャーハン(杏仁豆腐) かぶの煮物 ブロッコリーのごまドレ和え スープ			きのこミートボールの煮物 かぼちゃのソテー 野菜のマリネ みそ汁 ごはん				1,609	45.2
4	金	焼き豆腐と大根の煮物 キャベツの和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					サワラの粕漬焼き(カステラ) 刻み昆布の煮物 ごま豆腐 みそ汁 ごはん			肉じゃが 白菜の炒め物 もやしのボン酢和え みそ汁 ごはん				1,649	46.7
5	土	厚焼き玉子 厚揚げと野菜の煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					ハンバーグ(抹茶ババロア) じゃがいもとハムの炒め物 もやしとオクラのおかか和え スープ ごはん			鶏肉とキャベツのオイスター炒め 大根と大豆の煮物 アスパラサラダ みそ汁 ごはん				1,594	41.6
6	日	里芋と車麩の煮物 ほうれん草の胡麻和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					麻婆豆腐丼(ミニドーナツ) なすとピーマンの炒め物 白菜のお浸し みそ汁			鮭のみりん焼き さつまいもの煮物 きゅうりのめかぶ和え みそ汁 ごはん				1,588	40.1
7	月	さつまいも揚げとじゃがいもの煮物 ブロッコリーのくるみおろし 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					とろろそば(バウムクーヘン) チンゲン菜とえびの中華煮 きゅうりの和え物			サバの味噌煮 ごぼうときのこの炒め物 アスパラサラダ すまし汁 ごはん				1,601	43.7
8	火	野菜のそぼろ煮 もやしの和え物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					ミートグラタン(クリームパン) ほうれん草のソテー フルーツ スープ ごはん			ホッケの煮つけ ひじきの炒め煮 なます みそ汁 ごはん				1,504	27.9
9	水	ベーコンとほうれん草の炒め物 白菜の土佐煮 ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					カレイのきのこソースかけ(ミニまんじゅう) 高野豆腐の煮物 キャベツサラダ みそ汁 ごはん			筑前煮 もやしとにらのソテー トマトのマヨ和え みそ汁 ごはん				1,550	35.7
10	木	ウインナーの炒め物 チンゲン菜の和風和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					サバの味噌漬焼き(水ようかん) 大根の煮物 アスパラの和え物 すまし汁 ごはん			豆腐の五目煮 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				1,529	39.3
11	金	赤魚の塩焼き エリンギのきんぴら 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏ひき肉の田楽焼き(ミニシュークリーム) かぶの煮物 カリフラワーのフレンチ和え すまし汁 ごはん			回鍋肉 かぼちゃの煮物 大根サラダ みそ汁 ごはん				1,704	50.8
12	土	車麩の卵とじ 菜の花のおかか和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚のムニエル(コーヒーズリー) 里芋の柚子煮 白菜の塩昆布和え みそ汁 ごはん			牛肉のしぐれ煮 ピーマン炒め 長芋の和風和え みそ汁 ごはん				1,684	49.7
13	日	大根とあさりの煮物 カリフラワーの青じそ和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					かきたまうどん(ミニクレープ) 根菜の煮物 菜の花の和え物			鮭の塩麹焼き さつまいもの煮物 かぶの浅漬け みそ汁 ごはん				1,563	38.0
14	月	白菜としいたけのくず煮 じゃがいもとハムの炒め物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					メンチカツ(あんパン) ぜんまいの煮物 ほうれん草のピーナツ和え みそ汁 ごはん			お刺身 れんこんきんぴら 金時煮豆 みそ汁 ごはん				1,610	31.8
15	火	キャベツの煮物 切り干し和え ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					セレクトメニュー(タレカツ丼・南蛮漬け丼)(ワッフル) 玉ねぎと卵の炒め物 ブロッコリーの和え物 みそ汁			エビチリ 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				1,557 62.9	50.8 7.6
														1,557 62.9	50.8 7.8

*上段がタレカツ丼、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。