

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	水	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	1,614	59.1
2	木	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 ゆかりごはん	ホッケのみりん焼き ひじきとピーマンの炒め物 菜の花の中華和え みそ汁 ごはん	1,524	37.4
3	金	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	コロッケ (杏仁豆腐) かぶの煮物 ブロッコリーのごまドレ和え みそ汁 ごはん	きのこと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	1,541	46.1
4	土	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	1,557	44.8
5	日	厚焼き玉子 青梗菜の煮びたし 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 春雨サラダ みそ汁 ごはん	1,525	43.7
6	月	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	鮭の照り焼き さつまいもの煮物 めかぶ和え みそ汁 ごはん	1,564	43.6
7	火	さつま揚げとじゃがいもの煮物 ブロッコリーのくるみ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	とろろそば (パウムクーヘン) チンゲン菜とえびの中華煮 きゅうりの和え物	豚肉の卵とじ ごぼうの炒め物 アスパラサラダ みそ汁 ごはん	1,526	42.9
8	水	野菜のそぼろ煮 カリフラワーの和え物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	ミートグラタン (甘納豆) きゃべつのソテー フルーツ スープ パン	サバの味噌煮 ひじきの炒め煮 なます すまし汁 ごはん	1,535	46.9
9	木	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 ブロッコリーサラダ 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	1,528	41.2
10	金	ウインナーの炒め物 チンゲン菜の塩昆布和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	鶏ひき肉の田楽焼き (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	1,537	47.0
11	土	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	チャーハン (ミニシュークリーム) かぶの煮物 カリフラワーの酢の物 スープ	回鍋肉 かぼちゃの煮物 大根サラダ みそ汁 ごはん	1,558	49.0
12	日	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 (コーヒーゼリー) 里芋の柚子煮 白菜の塩昆布和え みそ汁	牛肉のしぐれ煮 ビーフンと野菜の炒めもの 長芋の和風和え みそ汁 ごはん	1,563	51.0
13	月	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) 揚げじゃが金平 菜の花の和え物	鮭の塩麹焼き さつまいもの煮物 かぶのツナサラダ みそ汁 ごはん	1,544	47.2
14	火	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	ぎせい豆腐 (ミニあんパン) ぜんまいの煮物 ほうれん草のピーナツ和え みそ汁 わかめごはん	お刺身 れんこんきんぴら 金時煮豆 みそ汁 ごはん	1,536	33.5
15	水	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	1,618 71.5 1,492 63.1	52.0 7.1 39.3 7.5

※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。

<今月のおすすめメニュー 水ようかん>

水ようかんは江戸時代の中頃に作られたのが嚢物とされています。

冷たい風味を楽しむ夏のお菓子として定番ですが、当初はおせち料理に付け加えるデザートとして扱われていたため、冬のお菓子というのが一般的でした。

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。