6月メニュー表

	, ,			エネルギー	015.FF
В	曜日	朝食	昼食	夕食 ((ca)) たんぱく貝	信美 (g) 塩分
16	木	ツナと野菜の炒め物	カレイの煮付け(たい焼き)	鶏肉とじゃがいもの煮物 1.527	40.0
		いんげんごま和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	ピーマンのオイスター炒め かぼちゃサラダ みそ汁 ごはん		7.4
17	金	なすのそぼろ煮	カレーライス(プリン)	アジの胡麻焼き 1.542	45.4
		きゅうりのみょうが和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	ブロッコリーサラダ フルーツ スープ	卯の花炒り煮 わかめの酢の物 みそ汁 ごはん 62.1	9
	±	玉ねぎのたまごとじ	鮭フライ(ミニまんじゅう)		46.8
18		菜の花なめ茸和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	カリフラワーのトマト煮 アスパラの和え物 スープ ごはん		7.9
19	В	車麩の煮物	サンドイッチ (玉子、コンビーフ、ジャム)(バウムクーヘン)	サバの生姜煮 1,569	57.7
		青梗菜のくるみ和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	クリームシチュー キャベツサラダ フルーツ	長芋の煮物 かぶの甘酢和え みそ汁 ごはん 58.4	7.7
	月	かぼちゃとぜんまいの煮物	そぼろ丼(カステラ)	回鍋肉 1,571	46.4
		春菊のお浸し たらこ みそ汁 ごはん 牛乳		大根の煮物 もずく酢 すまし汁 ごはん 60.8	7.3
21	火	白菜とベーコンの炒め煮	ホッケの粕漬焼き(ミニシュークリーム)	麻婆なす 1,507	41.6
		きゅうりの辛子和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	高野豆腐の煮物 いんげんのピーナツ和え みそ汁 ごはん	さつまいもと竹輪の煮物 卵豆腐 みそ汁 ごはん 66	7.9
22	水	鮭の塩麹焼き	きつねそば(クッキー)	豚肉の甘辛煮 1,511	49.7
		はんべんの煮物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	じゃがいものソテー カリフラワーサラダ	もやしの塩炒め 青梗菜の梅和え みそ汁 ごはん 69.3	8.2
23	木	厚焼きたまご	牛肉と春雨の炒め物(イチゴババロア)	豆腐の五目煮 1,617	55.9
		かぼちゃの煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	大根の中華風煮 ひじきとツナのサラダ みそ汁 ごはん	なすのカレーソテー ほうれん草の和え物 みそ汁 ごはん 59.7	7.8
24	金	厚揚げと里芋の煮物	赤魚の酒蒸し(ミニクリームパン)	ミートボールのクリーム煮 1,569	41.3
		1 もやしの中華和え	切り昆布の煮物 白菜の甘酢漬け みそ汁 ごはん	アスパラの炒め物 さつまいもサラダ みそ汁 ごはん 60.4	8.1
25		ウインナーと野菜の炒め物	かに玉あんかけ(マドレーヌ) _{ゆかり}	サバのみりん焼き 1,558	54.2
23		オクラの和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	青梗菜の炒め物 ところてん みそ汁 ^{ではん}	根菜炒め煮 カリフラワーのおかか和え みそ汁 ごはん 60.9	7.7
26	В	大根とベーコンの煮物	ホッケの七味焼き(赤しそゼリー)	豚肉と野菜の塩炒め 1,510	49.0
		ブロッコリーの青しそ和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	白菜の煮浸し もやしの塩昆布和え みそ汁 ごはん		7.3
27	月	じゃがいもとさつま揚げの煮物	ミートローフ(せんべい)	鮭の照り焼き 1,594	41.0
		キャベツのピーナツ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	アスパラソテー フルーツ スープ ごはん	里芋の煮物 マカロニサラダ みそ汁 ごはん 64.5	7.4
	į.	オムレツ	白身魚のみそ焼き(ロールケーキ)	八宝菜 1,502	42.1
		いんけんのホン酢和え	かぶの煮物 ほうれん草中華和え すまし汁 ごはん		8.5
29	水	にしんの漬け焼き	メンチカツ(黒棒)	豆腐のたまごとじ 1,597	50.8
		ひじきの炒り煮 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳	白菜の煮物 カリフラワーのごまだれ和え みそ汁 ごはん		8.4
30	木	ふきとがんもの煮物	冷やし中華(チーズ蒸しパン)	豚肉と野菜のオイスター炒め 1,550	48.8
		ブロッコリーのマヨ和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳	なすの炒め煮金時煮豆	五目巾着 青梗菜ツナ和え みそ汁 ごはん 55.2	7.3

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日前までにお願いいたします。