

6月メニュー表

日	曜日	朝食					昼食				夕食				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 塩分 (g)
16	金	ツナと野菜の炒め物 いんげんごま和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					カレーの煮付け (ミニたい焼き) ビーマンのオイスターソース炒め 南瓜サラダ みそ汁 ごはん				鶏肉とじゃが芋の煮物 大根金平 茶碗蒸し みそ汁 ごはん				1,529	40.1
17	土	なすのそぼろ煮 きゅうりのみょうがあえ 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					カレーライス (プリン) ブロッコリーサラダ フルーツ スープ				あじの胡麻焼き 卵の花炒り煮 わかめの酢の物 みそ汁 ごはん				1,542	45.4
18	日	たまねぎの卵とじ 菜の花のなめ苜和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚フライ(ミニ饅頭) 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				鶏肉の柔らか煮 ほうれん草のバターソテー 切干和え みそ汁 ごはん				1,637	46.8
19	月	車麩の煮物 青梗菜クルミ和え 味のり みそ汁 ごはん 牛乳					サンドイッチ (フルーチェ) クリームシチュー キャベツサラダ フルーツ				鯖生姜煮 長芋の煮物 かぶ甘酢漬け みそ汁 ごはん				1,649	46.7
20	火	かぼちゃとぜんまいの煮物 春菊のお浸し たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					そぼろ丼 (甘納豆) 里芋のごま味噌煮 オクラの塩昆布和え みそ汁				回鍋肉 大根の煮物 もすく酢 すまし汁 ごはん				1,575	46.6
21	水	白菜とベーコンの炒め煮 きゅうりの辛し和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					ホッケの粕漬け焼き (いちごスペシャル) 高野豆腐の煮物 いんげんのピーナッツ和え みそ汁 ごはん				麻婆茄子 さつま芋と竹輪の煮物 卵豆腐 みそ汁 ごはん				1,503	41.4
22	木	鮭の塩麹焼き はんぺんの煮物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					中華風にゅうめん (白い風船) じゃが芋のソテー カリフラワーのサラダ				豚肉の甘辛煮 もやしの塩炒め 青梗菜の梅和え みそ汁 ごはん				1,589	46.4
23	金	厚焼き玉子 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 (イチゴババロア) 大根の中華風煮 ひじきとツナのサラダ みそ汁 ごはん				豆腐のとろみ煮 茄子のカレーソテー ほうれん草の和え物 みそ汁 ごはん				1,616	55.9
24	土	厚揚げと里芋の煮物 もやし中華和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					赤魚の酒蒸し (フレンチトースト) 切昆布の煮物 白菜甘酢漬け みそ汁 ごはん				ミートボールのクリーム煮 アスパラの炒め物 さつま芋サラダ みそ汁 ごはん				1,569	41.3
25	日	ウインナーと野菜の炒め物 オクラの和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					かに玉 (マドレーヌ) 青梗菜の炒め物 ところてん みそ汁 ゆかりごはん				鯖のみりん焼き 根菜の炒め煮 カリフラワーのおかか和え みそ汁 ごはん				1,551	54.2
26	月	大根とベーコンの煮物 ブロッコリー青じそ和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					ホッケの七味焼き (赤しそゼリー) 白菜の煮びたし もやしの塩昆布あえ みそ汁 ごはん				豚肉と野菜の塩炒め 車麩の煮物 菜の花のからし和え みそ汁 ごはん				1,508	49.0
27	火	じゃが芋とさつま揚げの煮物 キャベツのピーナッツ和え ふりかけ 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				鮭照り焼き 里芋の煮物 マカロニサラダ みそ汁 ごはん				1,694	41.0
28	水	オムレツ いんげんボン酢和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚の味噌焼き (ロールケーキ) かぶの煮物 ほうれん草の中華和え すまし汁 ごはん				八宝菜 ビーマン甘辛炒め 胡麻豆腐 みそ汁 ごはん				1,502	42.1
29	木	にしんのつけ焼き ひじき炒り煮 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					メンチカツ (黒棒) 白菜の煮物 カリフラワーのゴマダレ和え みそ汁 ごはん				豆腐の卵とじ れんこん金平 きゅうり浅漬け みそ汁 ごはん				1,597	50.8
30	金	ふきとがんもの煮物 ブロッコリーのマヨ和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					冷やし中華 (チーズ蒸しパン) なすの炒め煮 金時煮豆				豚肉と野菜のオイスターソース炒め 五目巾着 チンゲン菜ツナ和え みそ汁 ごはん				1,550	48.8

☆おすすめ献立☆ 冷やし中華・・・

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。

暑い日が続き、食欲の落ちてしまう夏には、さっぱりとした冷やし中華がおすすめです。

ご予約等の変更は、4日前までにお願いいたします。

タレの酢には疲労回復、食欲増進効果があります。