

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	オムレツ	鶏そば(あんぱん)	ホッケの煮付け	1,509	32.4
		なすの煮物 ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	青梗菜塩炒め 金時煮豆 フルーツ	ひじき炒煮 かぶ浅漬け みそ汁 ごはん	67.9	8.2
2	木	里芋とさつまあげの煮物	豆腐の中華風煮(パウムクーヘン)	鯖の味噌煮	1,500	37.9
		小松菜胡麻和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳	ふきの甘辛炒め もやし塩昆布和え みそ汁 ゆかりごはん	白菜の煮物 カリフラワーツナ和え みそ汁 ごはん	63.4	9.1
3	金	ししゃも	ハヤシライス(プリン)	豚肉ときゃべつのオイスター炒め	1,665	48.5
		大根の煮物 味付海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	マカロニサラダ フルーツ スープ	かぼちゃの煮物 春雨酢の物 みそ汁 ごはん	62.7	8.1
4	土	ベーコンと白菜の炒め物	ブリカツ(抹茶ババロア)	肉じゃが	1,705	58.7
		アスパラの和え物 たらこ みそ汁 ごはん 牛乳	大根の粕煮 菜の花お浸し みそ汁 ごはん	もやしのカレー炒め きゅうりのめかぶ和え みそ汁 ごはん	66.2	8.6
5	日	厚揚げの煮物	かに玉(クッキー)	鮭のみりん漬け	1,548	43.9
		ほうれん草なめたけ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	なすみそ炒め わかめ中華和え みそ汁 茶飯	ぜんまいの炒め煮 青梗菜辛子マヨ和え みそ汁 ごはん	65.9	8.8
6	月	ウインナーの炒め物	赤魚のあんかけ(甘納豆)	筑前煮	1,550	37.1
		きゃべつ煮物 味付海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	かぼちゃとちくわの煮物 もずく酢 みそ汁 ごはん	アスパラの炒め物 トマトのゴマドレ和え みそ汁 ごはん	64	7.8
7	火	大根のそぼろ煮	鯖の味噌漬(杏仁豆腐)	八宝菜	1,570	45.3
		もやしの和え物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	切り昆布の煮物 さつまいもサラダ 清まし汁 ごはん	五目巾着煮 長いもの和風和え みそ汁 ごはん	65	9.3
8	水	白身魚の漬け焼き	エビフライ(水ようかん)	麻婆豆腐	1,519	34.1
		青梗菜煮びたし 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	かぶとほたての煮物 白菜浅漬け みそ汁 ごはん	さつまいもの煮物 わかめ酢の物 みそ汁 ごはん	70.6	8.3
9	木	白菜としいたけのくず煮	クリームシチュー(ワッフル)	鱈の照り焼き	1,514	35.0
		ブロッコリーのマヨ和え ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	春雨サラダ フルーツ ごはん	大根と大豆の煮物 おくらボン酢和え みそ汁 ごはん	62	7
10	金	かぼちゃとふきの煮物	白身魚のムニエル(黒棒)	ホイコーロー	1,537	38.0
		もやしゆかり和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	ひじきの煮物 たまご豆腐 みそ汁 ごはん	切干大根の煮物 アスパラの和え物 みそ汁 ごはん	60.7	8
11	土	野菜炒め	五目チャーハン(ミニドーナツ)	鮭の幽庵焼き	1,515	40.6
		車麩の煮物 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳	かぶの煮物 フルーツ ワカメスープ	じゃがいもバターソテー 菜の花辛子和え みそ汁 ごはん	63.5	9.3
12	日	がんもとぜんまいの煮物	かきたまにゆうめん(ロールケーキ)	きのこと豚肉の煮物	1,529	44.1
		カリフラワー和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	小松菜炒め フルーツヨーグルト	アスパラの炒め物 大根の胡麻酢和え みそ汁 ごはん	59.1	6.7
13	月	きゃべつのコンソメ煮	鶏ひき肉の田楽焼き(ブッセ)	ホッケの照り焼き	1,508	31.3
		もやしの炒め物 ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	いんげんと白菜の煮物 ところてん みそ汁 ごはん	里芋の煮物 もやし塩昆布和え みそ汁 ごはん	66.7	8.1
14	火	鮭フレークとじゃがいもの炒め物	豆腐の和風煮(せんべい)	なすと豚肉のみそ炒め	1,512	37.5
		ほうれん草お浸し 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	れんこんきんぴら ブロッコリーサラダ みそ汁 わかめごはん	青梗菜の煮物 きゅうり梅和え 清まし汁 ごはん	59.7	7.7
15	水	大根と麩の煮物	肉ちらし寿司またはかにちらし寿司(エクレア)	鱈の塩麴焼き	1,558 67.3	38.2 7.9
		アスパラピーナツ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	白菜の煮物 金時煮豆 みそ汁	ひき肉ときのこの炒め物 かぼちゃくるみ和え みそ汁 ごはん	1504 66.4	33.4 7.9

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。

セレクトメニュー 数値 上段 肉ちらし
下段 かにちらし