

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)
16	木	ふきとがんもの煮物 <small>ほうれん草の佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳</small>					とろろそば(カステラ) <small>れんこんのきんぴら もやしの塩昆布和え フルーツヨーグルト</small>					豚肉とキャベツの炒め物 <small>切干し大根の煮物 たまご豆腐 みそ汁 ごはん</small>					1,604	44.4
17	金	かぼちゃとぜんまいの煮物 <small>いんげんのゴマ和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳</small>					えびたまあんかけ(ミニシュークリーム) <small>青梗菜の炒め物 ところてん みそ汁 ごはん</small>					サバのしょうが煮 <small>キャベツの炒め物 きゅうりのしそ和え みそ汁 ごはん</small>					1,521	40.0
18	土	ハムとじゃがいもの炒め物 <small>ブロッコリーの和え物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳</small>					アジの味噌焼き(ドーナツ) <small>かぶの煮物 小松菜のマヨネーズ和え 清まし汁 ごはん</small>					牛肉とごぼうの甘辛煮 <small>ほうれん草のバター炒め 昆布豆 みそ汁 ごはん</small>					1,641	44.5
19	日	車麩の煮物 <small>いんげんのゴマだれ和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳</small>					サンドイッチ(バームクーヘン) <small>クリームスープ キャベツのサラダ フルーツ</small>					サバのみりん漬け <small>なすの炒め物 青梗菜の梅和え みそ汁 ごはん</small>					1,627	56.9
20	月	ホッケの塩焼き <small>ひじきの煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳</small>					メンチカツ(プリン) <small>大根と竹輪の煮物 <small>カリフラワーの中華和え</small> みそ汁 ごはん</small>					豆腐のとろみ煮 <small>れんこんきんぴら 菜の花の辛子和え みそ汁 ごはん</small>					1,643	47.4
21	火	えびと白菜の炒め物 <small>ブロッコリーのボン酢和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳</small>					カレーの煮付け(クリームブッセ) <small>アスパラバター炒め かぼちゃのサラダ みそ汁 ごはん</small>					鶏肉とじゃがいもの煮物 <small>もやしの塩炒め 茶碗蒸し みそ汁 ごはん</small>					1,556	37.1
22	水	なすのそぼろ煮 <small>キャベツのピーナツ和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳</small>					カレーライス(ミニどら焼き) <small>ブロッコリーのサラダ フルーツ スープ</small>					鮭の西京漬け <small>麩の煮物 わかめの酢の物 みそ汁 ごはん</small>					1,576	43.0
23	木	里芋と厚揚げの煮物 <small>ほうれん草の中華和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳</small>					赤魚の酒蒸し(あんぱん) <small>切り昆布の煮物 白菜の甘酢漬け みそ汁 茶飯</small>					鶏肉のやわらか煮 <small>小松菜の炒め物 ゴマ豆腐 みそ汁 ごはん</small>					1,525	33.6
24	金	じゃがいもの煮物 <small>菜の花のなめたけ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳</small>					鮭フライ(ミルクティーゼリー) <small>れんこんの煮物 かぶの浅漬け みそ汁 ごはん</small>					豚肉とピーマンの炒め物 <small>大根の粕煮 長芋の和え物 清まし汁 ごはん</small>					1,668	47.1
25	土	オムレツ <small>白菜の煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳</small>					なすと豚肉の炒め物(ようかん) <small>大根の中華風煮 トマトのおかか和え 清まし汁 ごはん</small>					鮭の塩麴焼き <small>里芋の煮物 マカロニサラダ みそ汁 ごはん</small>					1,636	45.4
26	日	ウインナーと野菜の炒め物 <small>もやしのおかか和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳</small>					冷やし中華(抹茶ババロア) <small>青梗菜の煮浸し 金時豆</small>					豚肉と大根の煮物 <small>玉ねぎの炒め物 菜の花のボン酢和え みそ汁 ごはん</small>					1,584	46.3
27	月	かぶとあさりの煮物 <small>白菜のゆかり和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳</small>					豚肉と野菜の塩炒め(蒸しパン) <small>なすの煮物 菜の花のお浸し みそ汁 ごはん</small>					お刺身 <small>麩とふきの煮物 きゅうりの浅漬け みそ汁 ごはん</small>					1,546	40.2
28	火	赤魚の塩焼き <small>根菜の炒め煮 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳</small>					そばろ井(ワッフル) <small>里芋のごまみそ煮 カリフラワーの和え物 みそ汁</small>					豆腐とかにの旨煮 <small>ほうれん草のおかか炒め かぶの甘酢漬け みそ汁 ごはん</small>					1,528	33.6
29	水	キャベツとベーコンの炒め物 <small>なすの煮浸し 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳</small>					ミートローフ(牛乳寒) <small>さつま芋の煮物 もずく酢 みそ汁 ごはん</small>					ホッケの粕漬け焼き <small>高野豆腐の煮物 アスパラのゴマ和え みそ汁 ごはん</small>					1,647	44.3
30	木	じゃがいもの煮物 <small>小松菜のマヨ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳</small>					鶏肉の照り焼き(エクレア) <small>カリフラワーのトマト煮 フルーツ みそ汁 ごはん</small>					八宝菜 <small>ピーマンの甘辛炒め 五目巾着 みそ汁 ごはん</small>					1,575	44.8

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。