

# 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)
1	木	ホッケの塩焼き 大根の煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					ハヤシライス(杏仁豆腐) マカロニサラダ フルーツ スープ					豚肉ときゃべつのオイスター炒め かぼちゃの煮物 春雨酢の物 みそ汁 ごはん					1,612	50.4
2	金	里芋とさつまあげの煮物 小松菜胡麻和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					豆腐の中華風煮(パウムクーヘン) ふきの甘辛炒め もやし塩昆布和え みそ汁 ゆかりご はん					サバの味噌煮 白菜の煮物 カリフラワーツナ和え みそ汁 ごはん					1,583	45.7
3	土	野菜炒め 車麩の煮物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					五目チャーハン(ミニドーナツ) かぶの煮物 フルーツ ワカメスープ					鮭の幽庵焼き じゃがいもバターソテー 菜の花辛子和え みそ汁 ごはん					1,583	42.7
4	日	ベーコンときゃべつの炒め物 アスパラの和え物 たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					白身フライ(抹茶ババロア) 大根の粕煮 菜の花お浸し みそ汁 ごはん					肉じゃが 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					1,659	55.2
5	月	厚揚げの煮物 いんげんのピーナッツ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					かに玉(クッキー) なすみそ炒め わかめ中華和え みそ汁 茶飯					カレーのみりん漬け ぜんまいの炒め煮 青梗辛子マヨ和え みそ汁 ごはん					1,571	45.3
6	火	ウインナーの炒め物 きゃべつ煮物 味付海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					赤魚のあんかけ(甘納豆) かぼちゃとちくわの煮物 もずく酢 みそ汁 ごはん					筑前煮 アスパラの炒め物 トマトのゴマドレ和え みそ汁 ごはん					1,570	38.9
7	水	大根のそぼろ煮 もやしの和え物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					かきたまにゆめん(チーズ蒸しパン) 小松菜炒め フルーツヨーグルト					八宝菜 五目巾着煮 長いもの和風和え みそ汁 ごはん					1,597	46.6
8	木	白身魚の漬け焼き 青梗菜煮びたし 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					エビフライ(水ようかん) かぶとほたての煮物 白菜浅漬 みそ汁 ごはん					麻婆豆腐 さつまいもの煮物 わかめ酢の物 みそ汁 ごはん					1,606	37.5
9	金	白菜としいたけのくず煮 ブロッコリーのマヨ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					クリームシチュー(パイまんじゅう) 春雨サラダ フルーツ パンかごはん					アジの照り焼き 大根と大豆の煮物 おくらボン酢和え みそ汁 ごはん					1,590	40.0
10	土	かぼちゃとふきの煮物 もやしゆかり和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚のムニエル(黒棒) ひじきの炒め煮 たまご豆腐 みそ汁 ごはん					ホイコーロー 切干大根の煮物 アスパラの和え物 みそ汁 ごはん					1,576	41.6
11	日	オムレツ なすの煮物 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					鶏そば(ミニあんぱん) 青梗菜塩炒め 金時煮豆 フルーツ					カレーの煮付け 炒り豆腐 かぼちゃサラダ みそ汁 ごはん					1,710	44.6
12	月	がんもとぜんまいの煮物 カリフラワー和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					サバの味噌漬(せんべい) 切り昆布の煮物 さつまいもサラダ 清まし汁 ごはん					きのこ豚肉のたまごとじ 小松菜の炒め物 大根の胡麻酢和え みそ汁 ごはん					1,626	46.0
13	火	きゃべつのコンソメ煮 もやしの炒め物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					鶏ひき肉の田楽焼き(ブッセ) いんげん白菜の煮物 ところてん みそ汁 ごはん					ホッケの照り焼き 里芋の煮物 マカロニサラダ みそ汁 ごはん					1,610	40.6
14	水	鮭フレークとじゃがいもの炒め物 ほうれん草お浸し 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					豆腐の和風煮(シフォンケーキ) 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					なすと豚肉のみそ炒め 青梗菜の煮物 きゅうり梅和え 清まし汁 ごはん					1,574	43.7
15	木	大根と麩の煮物 アスパラピーナッツ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					ジャーマンオムレツ 白菜の煮物 昆布豆 みそ汁 ごはん					アジの塩麩焼き 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					1,638 70.3 68	43.4 8.7 39.8 8.6

セレクト(デコレーションプリンまたはクリームあんみつ)

15日セレクト 上段:プリン  
下段:あんみつ

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日前までお願いいたします。