

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	金	玉ねぎの卵とじ					鮭フライ(ミルクティーゼリー)				豚肉とピーマンの炒め物				1,688	50.7
		菜の花なめたけ和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	れんごんの煮物	かぶの浅漬け	みそ汁	ごはん	大根の粕煮	長芋の和え物	清まし汁	ごはん	68.3	8.4
17	土	かぼちゃとぜんまいの煮物					えびたまあんかけ(ミニシュークリーム)				サバのしょうが煮				1,556	43.2
		いんげんの胡麻和え	梅干し	みそ汁	ごはん	牛乳	青梗菜の炒め物	ところてん	みそ汁	ごはん	キャベツの炒め物	きゅうりのしそ和え	みそ汁	ごはん	66.8	9.6
18	日	ハムとじゃがいもの炒め物					アジの味噌焼き(ドーナツ)				豚肉とごぼうの甘辛煮				1,607	46.6
		ブロッコリーの和え物	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	大根の煮物	小松菜のマヨネーズ和え	清まし汁	ごはん	ほうれん草のバター炒め	昆布豆	みそ汁	ごはん	67.9	9
19	月	車麩の煮物					サンドイッチ(バウムクーヘン)				サバのみりん漬け				1,627	56.9
		いんげんの ごまだれ和え	味付け海苔	みそ汁	ごはん	牛乳	クリームスープ	キャベツサラダ	フルーツ		なすの炒め物	青梗菜梅和え	みそ汁	ごはん	59.9	8
20	火	ホッケの塩焼き					メンチカツ(プリン)				豆腐のとろみ煮				1,639	47.4
		ひじきの煮物	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	大根と竹輪の煮物	カリフラワーの ごまだれ和え	みそ汁	ごはん	れんこんきんぴら	菜の花辛子和え	みそ汁	ごはん	67.3	8.7
21	水	なすのそぼろ煮					カレーライス(ミニどら焼き)				鮭の西京漬け				1,605	43.2
		キャベツのピーナツ和え	梅びしお	みそ汁	ごはん	牛乳	ブロッコリーのサラダ	フルーツ	スープ		麩の煮物	わかめの酢の物	みそ汁	ごはん	63.9	9
22	木	ウインナーと野菜の炒め物					冷やし中華(抹茶ババロア)				カレーの照り焼き				1,549	38.7
		もやしのおかか和え	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	青梗菜の煮びたし	金時煮豆			かぼちゃの煮物	きゅうりのみょうが和え	みそ汁	ごはん	66.6	8.8
23	金	里芋と厚揚げの煮物					赤魚の酒蒸し(あんぱん)				鶏肉のやわらか煮				1,531	33.1
		ほうれん草中華和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	切り昆布の煮物	白菜の甘酢漬け	みそ汁	ごはん	小松菜の炒め物	ごま豆腐	みそ汁	ごはん	70.2	8.2
24	土	オムレツ					なすと豚肉の炒め煮(水ようかん)				鮭の塩焼き				1,623	44.1
		白菜の煮物	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	大根の中華風煮	トマトのおかか和え	清まし汁	ごはん	里芋の煮物	マカロニサラダ	みそ汁	ごはん	70.6	8.8
25	日	ふきとがんもの煮物					とろろそば(カステラ)				豚肉とキャベツの炒め物				1,562	40.2
		アスパラサラダ	鮭フレーク	みそ汁	ごはん	牛乳	白菜の炒め物	もやしの塩昆布和え	フルーツヨーグルト		切り干し大根煮物	たまご豆腐	みそ汁	ごはん	63.4	8.2
26	月	えびと白菜の炒め物					カレーの煮付け(ブッセ)				鶏肉とじゃがいもの煮物				1,553	37.0
		ブロッコリーのボン酢和え	たらこ	みそ汁	ごはん	牛乳	アスパラのバター炒め	かぼちゃサラダ	みそ汁	ごはん	もやしの塩炒め	茶碗蒸し	みそ汁	ごはん	72.1	8.2
27	火	赤魚の塩焼き					そぼろ丼(ワッフル)				豆腐とかにの旨煮				1,514	33.1
		根菜の炒め煮	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	里芋のごまみそ煮	カリフラワーの和え物	清まし汁		ほうれん草おかか炒め	かぶの甘酢漬け	みそ汁	ごはん	72.1	8.7
28	水	大根とぜんまいの煮物					豚肉と野菜の塩炒め(蒸しパン)				鮭の塩麴焼き				1,542	38.7
		白菜のゆかり和え	納豆	みそ汁	ごはん	牛乳	なすの煮物	菜の花のお浸し	みそ汁	ごはん	麩とふきの煮物	きゅうりの浅漬け	みそ汁	ごはん	65.2	7.6
29	木	キャベツとベーコンの炒め物					ミートローフ(牛乳寒)				ホッケの粕漬け焼き				1,623	44.0
		もやしの土佐煮	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	さつま芋の煮物	味付きみずく	みそ汁	ごはん	高野豆腐の煮物	アスパラのごま和え	みそ汁	ごはん	68.5	8.5
30	金	じゃがいもの煮物					鶏肉の照り焼き(せんべい)				八宝菜				1,575	44.8
		小松菜のマヨ和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	カリフラワーのトマト煮	フルーツ	みそ汁	ごはん	ピーマンの甘辛炒め	五目巾着煮	みそ汁	ごはん	63.1	7.5

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。