

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	土	赤魚の塩焼き なすの煮物 ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					ハヤシライス(エクレア) アスパラサラダ フルーツヨーグルト スープ				焼肉 チンゲン菜の炒め物 カリフラワーの和え物 みそ汁 ごはん				1,623	60.5	
2	日	里芋のそぼろ煮 なめたけおろし 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					えび玉(ミニまんじゅう) ふきのきんぴら 三色ナムル みそ汁 ゆかりごはん				ホッケのみりん焼き ひじきとピーマンの炒め物 菜の花の和え物 みそ汁 ごはん				1,521	36.5	
3	月	厚揚げの煮物 白菜の海苔和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					コロッケ(杏仁豆腐) かぶの煮物 ブロッコリーのごまドレ和え みそ汁				きのこミートボールの煮物 れんごんのソテー 野菜のマリネ みそ汁 ごはん				1,532	46.0	
4	火	焼き豆腐と大根の煮物 オクラの冷菜 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					サワラの粕漬焼き(カステラ) 刻み昆布の煮物 ごま豆腐 みそ汁 ごはん				肉じゃが 白菜の炒め物 もやしのポン酢和え みそ汁 ごはん				1,504	43.4	
5	水	厚焼き玉子 チンゲン菜の煮びたし 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					ハンバーグ(イチゴムース) じゃがいもとハムの炒め物 オクラのおかか和え スープ ごはん				鶏肉とキャベツのオイスター炒め 大根と大豆の煮物 春雨サラダ みそ汁 ごはん				1,495	42.9	
6	木	里芋と車麩の煮物 ほうれん草の胡麻和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					麻婆豆腐丼(ミニドーナツ) なすとピーマンの炒め物 白菜のお浸し みそ汁				鮭のてり焼き さつまいもの煮物 きゅうりのめかふ和え みそ汁 ごはん				1,549	43.3	
7	金	さつま揚げとじゃがいもの煮物 ブロッコリーのくるみ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					とろろそば(バウムクーヘン) チンゲン菜とえびの中華煮 きゅうりの和え物				豚肉の卵とじ ごぼうの炒め物 アスパラサラダ みそ汁 ごはん				1,518	43.7	
8	土	野菜のそぼろ煮 カリフラワーの和え物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					ミートグラタン(クッキー) キャベツのソテー フルーツ スープ パン				鯖の味噌煮 ひじきの炒め煮 なます すまし汁 ごはん				1,520	51.4	
9	日	ベーコンとほうれん草の炒め物 白菜の土佐煮 ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					カレーのきのこソースかけ(ミニまんじゅう) 高野豆腐の煮物 ブロッコリーサラダ みそ汁 ごはん				筑前煮 もやしとにらのソテー トマトのマヨ和え みそ汁 ごはん				1,517	41.0	
10	月	ウインナーの炒め物 チンゲン菜の塩昆布和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏ひき肉の田楽焼き(水ようかん) 大根の煮物 アスパラの和え物 すまし汁 ごはん				豆腐の五目煮 キャベツとちくわの炒め物 きゅうりのなめたけ和え みそ汁 ごはん				1,538	47.0	
11	火	ホッケの塩焼き エリンギのきんぴら 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					チャーハン(ミニクリームパン) かぶの煮物 カリフラワーの酢の物 スープ				回鍋肉 かぼちゃの煮物 大根サラダ みそ汁 ごはん				1,570	48.1	
12	水	車麩の卵とじ 菜の花のおかか和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚のムニエル(コーヒゼリー) 里芋の柚子煮 白菜のゆかり和え みそ汁 ごはん				牛肉のしぐれ煮 野菜とピーマンの炒め物 長芋の和風和え みそ汁 ごはん				1,553	50.4	
13	木	大根とあさりの煮物 カリフラワーの青じそ和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					かきたまうどん(ミニクレープ) れんごんきんぴら 青梗菜の和え物				鮭の塩麹焼き さつまいもの煮物 かぶとツナのサラダ みそ汁 ごはん				1,465	47.4	
14	金	白菜としいたけのくず煮 じゃがいもとハムの炒め物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					ぎせい豆腐(ミニあんパン) ぜんまいの煮物 ほうれん草のピーナツ和え みそ汁 わかめごはん				お刺身 さといもの炒め煮 金時煮豆 みそ汁 ごはん				1,498	32.9	
15	土	キャベツの煮物 ブロッコリーの和え物 ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					セレクトメニュー(タレカツ丼・南蛮漬け丼)(ワッフル) 玉ねぎと卵の炒め物 とろろ みそ汁				エビチリ アスパラと豚肉の炒め物 きゅうりの浅漬け みそ汁 ごはん				1,538 61.6	48.9 7.2	
																1,548 66.6	40.9 8.1

※上段がタレカツ丼、下段が南蛮漬け丼の栄養価になります。

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。