

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	日	ホッケの和風あんかけ					ハヤシライス(エクレア)					焼肉				1,623	60.5			
		いんげんのお浸し	ごま昆布	みそ汁	ごはん	牛乳	アスパラサラダ	フルーツヨーグルト	スープ				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	64.9	7.7		
2	月	炒り卵					赤魚のみりん焼き(ミニまんじゅう)					豆腐の五目煮				1,521	36.5			
		わかめの酢の物	さくら漬	みそ汁	ごはん	牛乳	ふきのきんぴら	三色ナムル	みそ汁	ごはん				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	66.9	8.8	
3	火	さばの塩焼き					コロッセ(杏仁豆腐)					きのこミートボールの煮物				1,532	46.0			
		カリフラワーのボン酢	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	かぶの煮物	ブロッコリーのごまドレ和え	みそ汁	ごはん				れんこんのソテー	野菜のマリネ	みそ汁	ごはん	52.5	8.4	
4	水	豚肉と根菜の甘辛					サワラの粕漬焼き(カステラ)					肉じゃが				1,504	43.4			
		かぼちゃサラダ	梅干し	みそ汁	ごはん	牛乳	刻み昆布の煮物	ごま豆腐	みそ汁	ごはん				白菜の炒め物	もやしのくるみ和え	みそ汁	ごはん	55	7	
5	木	エビしんじょうの中華煮					ハンバーグ(イチゴムース)					鶏肉とキャベツのオイスター炒め				1,495	42.9			
		いんげんのごま和え	赤しその実漬	みそ汁	ごはん	牛乳	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				大根と大豆の煮物	春雨サラダ	みそ汁	ごはん	63.9	8.4	
6	金	車麩の利休煮					麻婆豆腐丼(ミニドーナツ)					鮭のてり焼き				1,549	43.3			
		ひきわり納豆	梅じしお	みそ汁	ごはん	牛乳	なすとピーマンの炒め物	白菜のお浸し	みそ汁				さつまいもの煮物	きゅうりのめかふ和え	みそ汁	ごはん	64.3	8		
7	土	玉子焼き					とろろそば(バウムクーヘン)					肉豆腐				1,518	43.7			
		カリフラワーの甘酢和	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	チンゲン菜とえびの中華煮	きゅうりの和え物						ごぼうの炒め物	アスパラサラダ	みそ汁	ごはん	60.2	9.2	
8	日	イワシの味噌煮					ミートグラタン(クッキー)					豚肉の卵とじ				1,520	51.4			
		キャベツのゆかり和え	きゅうり漬	みそ汁	ごはん	牛乳	ほうれん草ソテー	フルーツ	スープ	パン				ひじきの炒め煮	小松菜の辛子和え	すまし汁	ごはん	61.8	9.1	
9	月	ウインナーと野菜のソテー					カレイのきのこソースかけ(ミニまんじゅう)					筑前煮				1,517	41.0			
		ブロッコリーのごま味	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	玉ねぎと卵の炒め物	昆布豆	みそ汁	ごはん				もやしとにらのソテー	トマトのマヨ和え	みそ汁	ごはん	63.8	8.2	
10	火	大豆のそぼろ煮					鶏ひき肉の田楽焼き(水ようかん)					鯖の味噌煮				1,538	47.0			
		彩なます	いりこみそ	みそ汁	ごはん	牛乳	里芋の柚子煮	アスパラの和え物	すまし汁	ごはん				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	64.3	9.1	
11	水	高野豆腐の卵とじ					チャーハン(ミニクリームパン)					回鍋肉				1,570	48.1			
		ほうれん草のゆず浸し	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	かぶの煮物	カリフラワーの酢の物	スープ				かぼちゃの煮物	大根サラダ	みそ汁	ごはん	65.9	9.3		
12	木	炒り鶏					白身魚のムニエル(コーヒーズリー)					牛肉のしぐれ煮				1,553	50.4			
		キャベツのしその実和	金時豆の煮豆	みそ汁	ごはん	牛乳	大根とあさりの煮物	白菜のゆかり和え	みそ汁	ごはん				野菜とピーマンの炒め物	長芋の和風和え	みそ汁	ごはん	62.8	7.4	
13	金	いんげんと茄子の煮物					かきたまうどん(ミニクレープ)					赤魚の塩麹焼き				1,465	47.4			
		おぐらのボン酢和え	ゆずみそ	みそ汁	ごはん	牛乳	れんこんきんぴら	青梗菜の和え物						さつまいもの煮物	かぶとツナのサラダ	みそ汁	ごはん	59	8.4	
14	土	鮭の塩焼き					ぎせい豆腐(ミニあんパン)					お刺身				1,498	32.9			
		菜の花黄金和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	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				さといもの炒め煮	金時煮豆	みそ汁	ごはん	70.7	8.8	
15	日	目玉焼き風					セレクトメニュー(タレカツ丼・南蛮漬け丼)(ワッフル)					エビチリ				1,538	48.9			
		白菜の酢の物	のり佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	キャベツの炒め物	とろろ	みそ汁				アスパラと豚肉の炒め物	きゅうりの浅漬	みそ汁	ごはん	61.6	7.2		
																		1,549	40.9	
																			66.6	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。