

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	月	彩り団子の煮物 鍋しぎ ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					カレイの煮付け (ミニたい焼き) ビーマンのオイスターソース炒め 南瓜サラダ みそ汁 ごはん				鶏肉とじゃが芋の煮物 大根なます 茶碗蒸し みそ汁 ごはん				1,527	39.9
17	火	揚げとあさりの炒め煮 ほうれん草のピーナッツ ごま昆布 みそ汁 ごはん 牛乳					カレーライス (黒棒) ブロッコリーサラダ フルーツ スープ				赤魚の胡麻焼き 卵の花炒り煮 わかめの酢の物 みそ汁 ごはん				1,491	39.0
18	水	冬瓜と高野豆腐の煮物 ひきわり納豆 しぼ漬け みそ汁 ごはん 牛乳					鮭フライ(フルーツゼリー) カリフラワーのトマト煮 アスパラの和え物 スープ ごはん				豆腐のとろみ煮 ほうれん草のバターソテー 切干和え みそ汁 ごはん				1,571	48.5
19	木	吉野煮 大根の和え物 いりこみそ みそ汁 ごはん 牛乳					サンドイッチ (ピーチムース) クリームシチュー キャベツサラダ フルーツ				鯖生姜煮 長芋の煮物 かぶ甘酢漬け みそ汁 ごはん				1,508	51.8
20	金	玉子焼き カリフラワーのボン酢 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					そばろ丼 (甘納豆) 里芋のごま味噌煮 オクラの塩昆布和え みそ汁				回鍋肉 大根の煮物 もずく酢 すまし汁 ごはん				1,530	44.7
21	土	イワシの梅煮 人参のゆずみそ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					麻婆茄子 (いちごスペシャル) 高野豆腐の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え みそ汁 ごはん				鶏肉のやわらか煮 さつま芋と竹輪の煮物 卵豆腐 みそ汁 ごはん				1,487	41.3
22	日	みやこ二重 大根とカニカマの和え物 赤しその実漬け みそ汁 ごはん 牛乳					中華風にゅうめん (白い風船) じゃが芋のソテー カリフラワーのサラダ				豚肉の甘辛煮 もやしの塩炒め 青梗菜の梅和え みそ汁 ごはん				1,486	48.9
23	月	ちくわの卵とじ ほうれん草のなめたけ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					牛肉と春雨の炒め物 (ととやき) 大根の中華風煮 ひじきとツナのサラダ みそ汁 ごはん				ホッケの粕漬け焼き 茄子のカレーソテー ブロッコリーの和え物 みそ汁 ごはん				1,590	55.2
24	火	厚揚げ薄くす煮 キャベツのごま和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					赤魚の酒蒸し (フレンチトースト) 切昆布の煮物 白菜甘酢漬け みそ汁 ごはん				ミートボールのクリーム煮 アスパラの炒め物 さつま芋サラダ みそ汁 ごはん				1,537	39.5
25	水	豚肉としめじの煮物 菜の花マヨサラダ 高菜漬け みそ汁 ごはん 牛乳					かに玉 (ワッフル) 青梗菜の炒め物 ところてん みそ汁 <small>ゆかりごはん</small>				鯖のみりん焼き 根菜の炒め煮 カリフラワーのおかか和え みそ汁 ごはん				1,518	5036.0
26	木	白菜の旨煮 ほうれん草の胡麻みそ和え 海苔佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					ホッケの七味焼き (赤しそゼリー) かぼちゃの煮物 きゅうりの塩昆布あえ みそ汁 ごはん				豚肉と野菜の塩炒め 車麩の煮物 菜の花のからし和え みそ汁 ごはん				1,504	49.0
27	金	タラのおろし煮 もやしのおかか和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					ミートローフ (せんべい) アスパラソテー フルーツ スープ ごはん				鮭照り焼き 里芋の煮物 マカロニサラダ みそ汁 ごはん				1,607	48.6
28	土	玉子焼き 大根のボン酢和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚の味噌焼き (ロールケーキ) かぶの煮物 ほうれん草の中華和え すまし汁 ごはん				八宝菜 ビーマン甘辛炒め 胡麻豆腐 みそ汁 ごはん				1,482	40.6
29	日	肉団子の和風あんかけ 白菜のお浸し いりこみそ みそ汁 ごはん 牛乳					メンチカツ (プリン) ひじきの炒り煮 カリフラワーのゴマダレ和え みそ汁 ごはん				豆腐の卵とじ れんこん金平 きゅうり浅漬け みそ汁 ごはん				1,556	50.4
30	月	厚揚げの味噌炒め ブロッコリーとかにかまのサラダ ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					冷やし中華 (チーズ蒸しパン) なすの炒め煮 金時煮豆				豚肉と野菜のオイスターソース炒め 五目巾着 チンゲン菜ツナ和え みそ汁 ごはん				1,525	48.7

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。

今月のおすすめメニュー《冷やし中華》
たれに使われているお酢にはエネルギー代謝を活性化し、疲れた体にたまりやすい乳酸を分解してくれるクエン酸やアミノ酸がたっぷりふくまれています