

6月メニュー表

日曜日	朝食	昼食	夕食	エネルギー	脂質
				(kcal)	(g)
				たんぱく質	塩分
				(g)	(g)
1月	車麩の利休煮 菜の花の酢味噌和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	ハヤシライス(エクレア) ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト スープ	鱈のおろし煮 ほうれん草ときのこの炒め物 白菜のドレッシングサラダ みそ汁 ごはん	1,617	60.0
2火	一口がんもの煮物 ブロッコリーのお浸し 漬物 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	さばの塩焼き かぶのそぼろあんかけ オクラの海苔和え みそ汁 ごはん	1,522	36.3
3水	ひじき入り卵焼き カリフラワーのサラダ ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	コロッケ(杏仁豆腐) 五目巾着煮 ブロッコリーのごまドレ和え みそ汁	豚肉の塩炒め 里芋の煮ころがし 冷やしトマト みそ汁 ごはん	1,538	48.4
4木	大豆のそぼろ煮 ほうれん草のポン酢和 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	サワラの粕漬焼き(ミニクレープ) 刻み昆布の煮物 ごま豆腐 みそ汁 ごはん	鶏肉の香味焼き じゃがいものかき油炒め 白菜ときゅうりの塩もみ すまし汁 ごはん	1,434	45.3
5金	炒り卵 ブロッコリーとツナの和え物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	ハンバーグ(イチゴムース) さつまいもの煮物 白菜のおかか和え スープ ごはん	赤魚の煮つけ 厚揚げと菜の花の炒め キャベツのごま和え みそ汁 ごはん	1,484	39.0
6土	白菜と鶏団子の旨煮 わかめの酢の物 のり佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	鮭の塩麹焼き(ミニドーナツ) 小松菜の炒め物 かぶのゆず和え みそ汁	麻婆豆腐 ブロッコリーとウインナーのソテー キャベツの中華和え スープ ごはん	1,438	41.1
7日	厚焼き玉子 オクラの胡麻和え ふりかけ 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 きゅうりの辛子和え	豚肉と根菜の甘辛煮 なすの田楽 ブロッコリーのサラダ みそ汁 ごはん	1,551	45.3
8月	車麩の煮物 ひきわり納豆 漬物 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 パナナ スープ パン	肉豆腐 いんげんのカレーソテー おくらのポン酢和え みそ汁 ごはん	1,439	49.6
9火	さわらの味噌風味焼き 白菜の昆布和え ふりかけ 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 春菊のくるみ和え みそ汁 ごはん	スパニッシュオムレツ 大根とさつま揚げの甘辛煮 コールスローサラダ みそ汁 ごはん	1,527	39.9
10水	野菜卵炒め カリフラワーの甘酢和 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	握り寿司(水ようかん) さつま揚げのマスタード炒め キャベツのゴマドレ和え みそ汁	鶏肉の磯辺焼き なすの煮浸し ポテトサラダ みそ汁 ごはん	1,548	49.0
11木	鶏団子のコンソメ煮 きゅうりの酢の物 たいみそ 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	赤魚の香り揚げ さつま揚げと菜の花の炒め物 うぐいす豆煮 みそ汁 ごはん	1,579	48.9
12金	炒り卵 いんげんの生姜醤油和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	白身魚のムニエル(コーヒーゼリー) 里芋の柚子煮 もやしの海苔和え みそ汁 ごはん	シュウマイ ジャーマンポテト 棒々鶏サラダ スープ ごはん	1,535	51.0
13土	イワシのみぞれ煮 おくらとなめこのめんつゆ和え ごま昆布 みそ汁 ごはん 牛乳	かきたまうどん(カステラ) れんこんきんぴら 青梗菜の和え物	擬製豆腐 もやしの中華炒め かぼちゃと人参のサラダ すまし汁 ごはん	1,501	42.3
14日	白菜と鶏団子の旨煮 ブロッコリーとかにかまの和え物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	エビチリ(ミニあんパン) 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	ほっけの照り焼き 麻婆茄子 きゃべつのごま和え すまし汁 ごはん	1,582	44.0
15月	炒り豆腐 大根の梅おかか和え ゆずみそ みそ汁 ごはん 牛乳	タレカツ丼(ワッフル) 玉ねぎと卵の炒め物 とろろ みそ汁	さばの煮付け ほうれん草とえのきの炒め物 カリフラワーゆかり和え みそ汁 ごはん	1,534	47.3

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。