

# 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)
16 火	<b>目玉焼き風</b> 白菜の酢の物 ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	<b>ホッケの塩焼き (ミニたい焼き)</b> ピーマンのオイスター炒め 南瓜サラダ みそ汁 ごはん	<b>チンジャオロース</b> さつまいもの甘辛煮 きゅうりの塩もみ みそ汁 ごはん	1,490	38.9
17 水	<b>炒り鶏</b> ほうれん草の菜種和え たいみそ みそ汁 ごはん 牛乳	<b>カレーライス (黒棒)</b> ブロッコリーサラダ フルーツ スープ	<b>とんかつ</b> 切り干し大根の炒め煮 菜の花のドレッシング和え みそ汁 ごはん	1,488	38.9
18 木	<b>赤魚の塩焼き</b> きゃべつの梅肉和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	<b>鮭フライ(フレンチトースト)</b> 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	<b>鶏のソテー南蛮漬け</b> 里芋のごま煮 スバゲティサラダ スープ ごはん	1,523	46.8
19 金	<b>ひじき入り卵焼き</b> カリフラワーボン酢和え ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	<b>サンドイッチ(玉子・コンビーフマヨ・ジャム) (ピーチムース)</b> クリームシチュー キャベツのゆかり和え フルーツ	<b>さわらの煮付け</b> じゃがいもの肉味噌かけ おくらのおかか和え みそ汁 ごはん	1,447	46.7
20 土	<b>厚揚げの薄くず煮</b> ほうれん草のなえめたけ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	<b>そぼろ丼 (甘納豆)</b> 里芋のごま味噌煮 もやしの塩昆布和え みそ汁	<b>豚肉の西京漬け</b> にんじんのオイスター炒め きゃべつのゆず風味和え すまし汁 ごはん	1,528	45.0
21 日	<b>さばの塩焼き</b> カリフラワーサラダ のり佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	<b>カレイの煮付け (いちごスペシャル)</b> がんもの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え みそ汁 ごはん	<b>肉団子の酢豚風</b> いんげんの煮びたし もやしのおかか和え みそ汁 ごはん	1,478	41.8
22 月	<b>オムレツ</b> きゃべつ塩昆布和え たいみそ みそ汁 ごはん 牛乳	<b>中華風にゅうめん (白い風船)</b> じゃが芋のソテー カリフラワーのサラダ	<b>なすと豚肉の甘辛炒め</b> 冷奴 白菜のしそのみ和え みそ汁 ごはん	1,471	46.3
23 火	<b>ベーコンと野菜の炒め物</b> ほうれん草のわさび醤油和え ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	<b>豚肉と春雨の炒め物 (ととやき)</b> 大根の中華風煮 ひじきとツナのサラダ みそ汁 ごはん	<b>ミートローフ</b> 厚揚げと菜の花の炒め物 わかめの酢の物 みそ汁 ごはん	1,541	48.9
24 水	<b>かぶとさつま揚げの煮物</b> 納豆 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	<b>赤魚の酒蒸し (レアチーズムース)</b> 切昆布の煮物 きゅうりの甘酢漬け みそ汁 ごはん	<b>エビシュウマイ</b> 大根のそぼろかけ 白菜の胡麻和え スープ ごはん	1,503	38.7
25 木	<b>鶏団子の和風あんかけ</b> おくらのボン酢和え ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	<b>かに玉 (ココアワッフル)</b> 青梗菜の炒め物 ところてん みそ汁 <small>ゆかりごはん</small>	<b>お刺身</b> 根菜の炒め煮 カリフラワーのおかか和え みそ汁 ごはん	1,436	41.8
26 金	<b>長ネギの卵とじ</b> きゃべつの酢の物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	<b>ホッケの七味焼き (赤しそゼリー)</b> 白菜の煮びたし もやしの塩昆布和え みそ汁 ごはん	<b>さけの煮魚</b> ほうれん草と玉ねぎの炒め物 いんげんの 胡麻味噌和え みそ汁 ごはん	1,505	48.8
27 土	<b>大根と豚肉の旨煮</b> ブロッコリーとカニカマのサラダ 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	<b>ミートローフ (せんべい)</b> なすの炒め煮 パナナ スープ ごはん	<b>厚揚げの炒め物</b> ツナじゃが きゃべつのしらす和え すまし汁 ごはん	1,595	45.8
28 日	<b>厚焼き玉子</b> おくらのドレッシング和え ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	<b>白身魚の味噌焼き (ロールケーキ)</b> かぶの煮物 小松菜の中華和え すまし汁 ごはん	<b>カレイの煮付け</b> ひじきの炒り煮 きゃべつのピーナッツ和え みそ汁 ごはん	1,468	40.3
29 月	<b>車麩の利休煮</b> さつまいもサラダ 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	<b>メンチカツ (プリン)</b> 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	<b>鶏肉の味噌風味焼き</b> 五目豆 ほうれん草のお浸し みそ汁 ごはん	1,546	51.2
30 火	<b>たらの粕漬焼き</b> 人参の柚子和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	<b>冷やし中華 (チーズ蒸しパン)</b> もやしのじゃご炒め 金時煮豆	<b>豆腐の肉野菜あんかけ</b> じゃがいものカレー炒め なすのおろしボン酢 みそ汁 ごはん	1,541	48.3

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。

### 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発にし、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。