

平成27年度 06月献立

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
白ごはん(ジャー) ハンバーグ デミグラスソース オクラの天ぷら 揚げブロッコリーのすりゴマ和え 高野煮青のり風味 ミニトマト	白ごはん(ジャー) 豚肉のカレー風味 切干大根とコーンの煮物 卵焼き 揚げ人参とツナの和え物 枝豆塩ゆで	中華丼 りんごジュース	白ごはん(ジャー) 白身魚のゴマドレ 揚げじゃがいもとベーコンのコンソメ煮 マカロニと人参のサラダ ミニトマト コーンのバター煮	白ごはん(ジャー) 牛肉のトマト煮 フライドポテト グリピースの甘煮 しめじと油揚げの煮物 レンコン南蛮	白ごはん(ジャー) 豚肉の照り煮 揚げなす生姜和え がんと人参の含め煮 こんにゃくとツナの炒め物 ごぼうの天ぷら
468kcal 蛋白17.8g 脂質15.9g 塩分1.8g	426kcal 蛋白17.4g 脂質11.2g 塩分2.6g	463kcal 蛋白12.3g 脂質13.7g 塩分2.5g	443kcal 蛋白10.0g 脂質16.8g 塩分1.8g	503kcal 蛋白10.5g 脂質20.2g 塩分2.3g	456kcal 蛋白15.6g 脂質13.3g 塩分2.5g
8	9	10	11	12	13
白ごはん(ジャー) 肉団子のクリーム煮 サツマイモのグラッセ いんげんとかニカマの和え物 ブロッコリーの素揚げ ミニトマト	白ごはん(ジャー) シーフードと白菜の中華煮(うずら) 揚げそら豆 揚げかぼちゃの煮物 なすとひき肉の生姜風味炒め 人参のナムル	白ごはん(ジャー) 鮭のバターコーン焼き 手作りコロッケ イタリアンスパゲティ ブロッコリーと人参の素揚げ レンコンとひじき煮	白ごはん(ジャー) 唐揚げ 甘辛和え 椎茸の煮物** 大根と人参のサラダ ジャーマンポテト アスパラの素揚げ	白ごはん(ジャー) 豚肉のおろし生姜焼き 厚揚げと人参の煮物 ちくわの磯辺揚げ 糸こんの金平風 わかめとえのきの酢の物	白ごはん(ジャー) 鯖の塩焼き じゃがいものそぼろ煮* 玉葱とハムのマリネ 豚肉のニラ玉 竹の子のバタポン炒め
431kcal 蛋白13.6g 脂質10.8g 塩分1.9g	426kcal 蛋白13.6g 脂質13.1g 塩分2.5g	495kcal 蛋白18.4g 脂質16.1g 塩分1.2g	481kcal 蛋白19.1g 脂質17.4g 塩分2.5g	420kcal 蛋白14.7g 脂質9.7g 塩分2.8g	439kcal 蛋白17.9g 脂質13.5g 塩分2.9g
15	16	17	18	19	20
白ごはん(ジャー) トンカツ ソース コーンの煮物 スパゲティサラダ 根菜煮 パプリカソテー	カレーライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) イカ天 タルタルソース 焼きビーフン ウインナー 揚げ人参のグラッセ 若竹煮	白ごはん(ジャー) 焼き肉 揚げかぼちゃのいとこ煮 切干大根の酢の物 インゲンのゴマ和え	白ごはん(ジャー) 鯖のカレー煮 里芋の天ぷら ひじき煮 レンコンのマヨ金平 枝豆塩ゆで	白ごはん(ジャー) 豚じゃが 野菜炒め 大根と椎茸の煮物 厚揚げといんげんのゴマ炒め煮
425kcal 蛋白15.7g 脂質10.5g 塩分2.6g	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	433kcal 蛋白12.9g 脂質16.1g 塩分2.1g	426kcal 蛋白10.1g 脂質13.7g 塩分1.9g	407kcal 蛋白13.9g 脂質9.9g 塩分2.1g	403kcal 蛋白11.0g 脂質10.5g 塩分2.5g
22	23	24	25	26	27
白ごはん(ジャー) 豚肉とコーンの甘辛煮 こんにゃくの味噌あん和え 里芋の煮ころがし ちくわと人参の炒め物 なすの天ぷら	白ごはん(ジャー) ハンバーグ 和風おろし 春雨炒め 高野とグリピースの含め煮 オクラの天ぷら 人参の白味噌サラダ	白ごはん(ジャー) 白身魚の竜田揚げ レモンバターソース レンコンフライ アスパラの素揚げ わかめとたこの酢の物 さつまいもとレーズンのミルク煮	ハヤシライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) 豚肉のにんにく炒め 金時豆 ブロッコリー天 あん 油揚げとなすの煮浸し 大学芋	白ごはん(ジャー) 唐揚げ フライドポテト 春雨とかにかまの和え物 パプリカとウインナーの甘酢炒め 揚げそら豆
439kcal 蛋白13.9g 脂質9.4g 塩分2.6g	491kcal 蛋白17.1g 脂質15.9g 塩分2.5g	457kcal 蛋白12.2g 脂質13.8g 塩分1.3g	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	428kcal 蛋白14.4g 脂質9.2g 塩分2.6g	486kcal 蛋白20.8g 脂質16.6g 塩分2.7g
29	30				
白ごはん(ジャー) 鮭のホイル焼き さつまいもと枝豆の煮物 ピーマンのそぼろ炒め煮 山菜と人参の和え物 高野の煮物	白ごはん(ジャー) チキンカツ 揚げ野菜(じゃがいも・人参) 卵焼き マカロニケチャップ炒め 椎茸とひき肉の佃煮				
364kcal 蛋白14.9g 脂質4.4g 塩分2.9g	480kcal 蛋白23.9g 脂質12.6g 塩分1.6g				

仕入れの都合により、メニューに変更が生じる場合があります。どうぞご了承くださいませ。