

平成28年度 06月献立

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		白ごはん(ジャー) 豚肉の卵とじ 切干大根と油揚げの煮物 さつまいもの天ぷら こんにゃくの田楽 ピーマンとハムのソテー	白ごはん(ジャー) ハンバーグ ソース 揚げプロッコリーのオーロラ和え アスパラの素揚げ 竹の子のバタポン炒め 人参とコーンの甘煮	白ごはん(ジャー) 鮭の味噌バター焼き ごぼうの甘辛炒め 揚げかぼちゃの煮物 揚げ人参とツナの和え物 金時豆	白ごはん(ジャー) ガーリックチキン焼き マカロニケチャップ* グリピースの甘煮 ジャーマンポテト
		442kcal 蛋白14.8g 脂質13.0g 塩分1.9g	383kcal 蛋白9.3g 脂質11.8g 塩分1.4g	349kcal 蛋白12.9g 脂質6.3g 塩分1.7g	425kcal 蛋白15.9g 脂質11.6g 塩分1.2g
6	7	8	9	10	11
親子丼 ゼリー	白ごはん(ジャー) イカフライ タルタルソース 揚げじゃがいものソテー ウインナー 野菜炒め 海藻サラダ	白ごはん(ジャー) 揚げだし豆腐のそぼろあん ひじきの煮物 人参とレンコンの金平 カリフラワーカレーマヨ和え 大学芋	白ごはん(ジャー) 韓国風焼き肉 揚げなすと油あげの生姜醤油 フライドポテト 揚げプロッコリーと錦糸卵の中華和え ミニトマト	白ごはん(ジャー) チキンカツ インゲンと人参のソテー コーンとわかめの和風サラダ ミーツパゲティ	白ごはん(ジャー) 豚肉の生姜焼き さつまいもと椎茸の煮物 人参の白味噌サラダ じゃがいものフライ
431kcal 蛋白11.1g 脂質11.6g 塩分2.4g	431kcal 蛋白11.8g 脂質16.6g 塩分1.9g	433kcal 蛋白9.3g 脂質11.6g 塩分1.5g	509kcal 蛋白11.7g 脂質21.6g 塩分1.3g	475kcal 蛋白18.4g 脂質14.6g 塩分2.0g	432kcal 蛋白13.1g 脂質12.9g 塩分1.5g
13	14	15	16	17	18
白ごはん(ジャー) 豚肉の肉じゃが* 若竹煮 揚げなすのポン酢漬け 人参の金平 ウインナー天	白ごはん(ジャー) 手作りコロッケ 切干大根の煮物 コーンの甘煮 3色パプリカのマヨサラダ 鮭の塩焼き*	白ごはん(ジャー) 唐揚げ 甘辛和え 揚げ里芋のそぼろ煮 枝豆の塩茹で 春雨と筍のオイスター炒め	カレーライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) 白身魚フライ 人参ソース ウインナーエッグ カットコーン インゲンのソテー 揚げさつまいものレーズン煮	白ごはん(ジャー) 高野豆腐のマーボー風 椎茸と人参のかき揚げ レンコンとおかかのサラダ 豚肉のスタミナ焼き*
478kcal 蛋白12.6g 脂質17.5g 塩分1.9g	423kcal 蛋白12.7g 脂質13.8g 塩分1.3g	448kcal 蛋白18.1g 脂質14.8g 塩分1.8g	455kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	463kcal 蛋白14.4g 脂質15.7g 塩分1.8g	458kcal 蛋白18.7g 脂質16.6g 塩分1.5g
20	21	22	23	24	25
白ごはん(ジャー) ポークビーンズ ピーマンの炒め煮 きのこベーコンのマリネ カリフラワーのカレー風味 手作り枝豆コロッケ*	白ごはん(ジャー) サバの煮付け 揚げじゃがのそぼろ煮 タコとしめじの炒め煮 人参のナムル なすの天ぷら	白ごはん(ジャー) 牛肉甘辛卵とじ ちくわの磯辺揚げ 厚揚げと人参の煮物 大根のゴマ和え	白ごはん(ジャー) トンカツ 和風おろし 揚げかぼちゃの煮物 山菜と人参の煮物 オクラの天ぷら ピーマンとじゃこの酢味噌和え	ハヤシライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) エビの天ぷら 焼きうどん がんと人参の煮物 わかめとえのきの酢の物
402kcal 蛋白14.1g 脂質12.1g 塩分1.9g	439kcal 蛋白16.2g 脂質12.7g 塩分1.8g	484kcal 蛋白14.5g 脂質19.3g 塩分1.7g	483kcal 蛋白12.5g 脂質15.8g 塩分1.7g	455kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	478kcal 蛋白16.2g 脂質16.0g 塩分1.8g
27	28	29	30		
白ごはん(ジャー) 白身魚の照り焼き 筑前煮 卵焼き 赤パプリカのマリネ 豚肉のしぐれ煮*	白ごはん(ジャー) 唐揚げ スパゲティサラダ コーンの甘煮 カリフラワーと人参の甘酢和え	白ごはん(ジャー) ミートボールのトマト煮 大根とツナのコンソメ煮 ごぼうと人参の甘辛ソテー フライドポテト りんご酢の春雨サラダ	白ごはん(ジャー) 牛肉のカレー風味 レンコンとひじき煮 高野と揚げ人参の煮物 さつまいもの黒ゴマ天ぷら ウインナー天		
407kcal 蛋白21.5g 脂質8.1g 塩分1.8g	459kcal 蛋白16.2g 脂質16.2g 塩分1.6g	435kcal 蛋白12.4g 脂質10.4g 塩分1.7g	547kcal 蛋白16.2g 脂質23.4g 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。