

平成25年度 06月献立

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
白ごはん(ジャー) 鶏肉のオニオン焼き イカの天ぷら なすの和風あんかけ マカロニオーロラサラダ 枝豆	白ごはん(ジャー) 舌平目のラトウユ ひじきの煮物 フライドポテト 五目豆 揚げかぼちゃサラダ	親子丼 りんごジュース	白ごはん(ジャー) 唐揚げ ミニトマト 大根の中華あん 卵焼き 金時豆	白ごはん(ジャー) イタリアンハンバーグ コーンの煮物 さつまいもとなすの天ぷら スパゲティサラダ 揚げ野菜(じゃがいも・人参・レンコン)
458kcal 蛋白13.0g 脂質13.8g 塩分2.4g	461kcal 蛋白12.5g 脂質13.3g 塩分2.5g	456kcal 蛋白12.6g 脂質13.3g 塩分2.4g	477kcal 蛋白12.3g 脂質14.0g 塩分2.5g	448kcal 蛋白12.5g 脂質13.3g 塩分2.4g
10	11	12	13	14
白ごはん(ジャー) 白身魚の竜田揚げ レモンバターソース ウインナー ひじきのガーリックソテー マヨコーン 春雨酢の物	ハヤシライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) 豚天のケチャップあんかけ コーンと枝豆のバター和え 卵焼き 切干大根の煮物 ちくわと揚げ人参の煮物	白ごはん(ジャー) イカ天の酢豚風 ウインナー 若竹煮 枝豆 春雨のゴマ和え	わかめごはん(ジャー) 豚肉の西京焼き いんげんの天ぷら ひじきの煮物 人参とレンコンの煮物 金時豆
481kcal 蛋白12.5g 脂質13.3g 塩分2.5g	480kcal 蛋白13.1g 脂質14.1g 塩分2.3g	453kcal 蛋白12.8g 脂質13.6g 塩分2.4g	452kcal 蛋白12.0g 脂質13.0g 塩分2.5g	476kcal 蛋白10.3g 脂質12.9g 塩分2.4g
17	18	19	20	21
白ごはん(ジャー) 唐揚げ バターコーン フライドポテト マカロニサラダ 椎茸とグリーンピースの煮物	白ごはん(ジャー) ハンバーグ 和風おろし 春雨サラダ じゃがいものそぼろあん 揚げ野菜添え(レンコン・人参・かぼちゃ) 金時豆	白ごはん(ジャー) 鮭の塩焼き コーンゴママヨサラダ コロケ ブロッコリー天和風あんかけ マカロニ ケチャップ	白ごはん(ジャー) 豚肉のしょうが焼き こんにゃくの甘辛煮 ミニトマト 揚げじゃがのカレー風味 卵焼き 切干大根の煮物	カレーライス りんごジュース
489kcal 蛋白12.3g 脂質14.0g 塩分2.5g	443kcal 蛋白11.3g 脂質12.9g 塩分2.5g	456kcal 蛋白12.7g 脂質13.6g 塩分2.4g	448kcal 蛋白11.9g 脂質12.3g 塩分2.5g	471kcal 蛋白12.6g 脂質13.3g 塩分2.5g
24	25	26	27	28
白ごはん(ジャー) 豚肉と揚げ蓮根のおろし煮 揚げ里芋の田楽 枝豆サラダ 切干大根の煮物 ちくわの煮物	白ごはん(ジャー) イカと茄子のチリソース グリーンピースの煮物 フライドポテト 椎茸とコーンの煮物 豚肉と大根の甘辛煮	白ごはん(ジャー) 鶏肉のんにく醤油焼き ウインナー かぼちゃの煮物 マカロニサラダ ひじきと4種豆の煮物	白ごはん(ジャー) ヒレカツ タルトソース オクラの天ぷら わかめの生姜煮 春雨サラダ 大学芋	白ごはん(ジャー) 豚肉の味噌焼き トマトのオニオン和え レンコンの天ぷら 卵焼き 野菜のカレー煮込み
463kcal 蛋白12.9g 脂質13.6g 塩分2.4g	460kcal 蛋白12.2g 脂質13.5g 塩分2.6g	458kcal 蛋白13.2g 脂質14.0g 塩分2.5g	492kcal 蛋白12.9g 脂質13.8g 塩分2.5g	496kcal 蛋白10.2g 脂質8.9g 塩分1.0g

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。