

平成26年度 06月献立

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
白ごはん(ジャー) 鶏肉のオニオン焼き さつまいもの天ぷら なすの和風あんかけ マカロニオーロラサラダ	白ごはん(ジャー) 白身魚の和風あんかけ 揚げかぼちゃサラダ ひじきの煮物 五目豆	白ごはん(ジャー) ヒレカツ タルタルソース オクラの天ぷら わかめの生姜煮 春雨の中華風 大学芋	白ごはん(ジャー) 唐揚げ マカロニサラダ ミニトマト 金時豆 大根のそぼろ煮	白ごはん(ジャー) 鯖の塩焼き 肉団子 野菜のケチャップ煮 レンコンのゴママヨ和え アスパラとベーコンの洋風煮
440kcal 蛋白8.9g 脂質10.3g 塩分2.0g	459kcal 蛋白11.9g 脂質13.1g 塩分2.5g	460kcal 蛋白12.0g 脂質13.3g 塩分2.5g	439kcal 蛋白11.3g 脂質12.6g 塩分2.5g	445kcal 蛋白10.8g 脂質12.0g 塩分2.7g
9	10	11	12	13
白ごはん(ジャー) ハンバーグ 和風おろし 金時豆 春雨の酢の物 <small>揚げ野菜添え(レンコン・人参・かぼちゃ)</small> じゃがいものサラダ	白ごはん(ジャー) チキンカツ デミグラスソース マカロニ和風サラダ 揚げ里芋の中華あんかけ コーンの煮物	ハヤシライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) 鮭のホイル焼き ミニトマト 手作りコロッケ グリーンピースとしいたけ煮 コーンゴママヨサラダ	白ごはん(ジャー) 豚肉の西京焼き いんげんの天ぷら ひじきの煮物 金時豆 人参とレンコンの煮物
469kcal 蛋白11.8g 脂質13.5g 塩分2.3g	440kcal 蛋白12.0g 脂質13.6g 塩分2.7g	437kcal 蛋白10.7g 脂質12.6g 塩分2.6g	449kcal 蛋白11.8g 脂質12.9g 塩分2.7g	462kcal 蛋白12.1g 脂質13.7g 塩分2.4g
16	17	18	19	20
白ごはん(ジャー) 唐揚げ ミニトマト 筑前煮 かぼちゃの煮物 マカロニサラダ	白ごはん(ジャー) 韓国風焼き肉 春雨サラダ こんにゃくの田楽 ひじきの煮物 フライドポテト	白ごはん(ジャー) イカ天の酢豚風 ウインナー 若竹煮 春雨のゴマ和え 枝豆	白ごはん(ジャー) 豚肉の生姜焼き ミニトマト 揚げじゃがのカレー風味 こんにゃくの甘辛煮 切干大根の煮物	カレーライス りんごジュース
451kcal 蛋白12.0g 脂質13.2g 塩分2.3g	456kcal 蛋白11.6g 脂質12.6g 塩分2.5g	436kcal 蛋白10.5g 脂質13.2g 塩分2.6g	458kcal 蛋白11.0g 脂質12.3g 塩分2.4g	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g
23	24	25	26	27
白ごはん(ジャー) 豚肉と揚げ蓮根のおろし煮 枝豆サラダ 糸こんのそぼろ煮 しいたけの煮物	白ごはん(ジャー) 鯖のトマトソース <small>揚げなすと揚げ里芋和風あん</small> コーンの煮物 手作りコロッケ	中華丼 りんごジュース	白ごはん(ジャー) 鶏肉のにんにく醤油焼き 揚げかぼちゃの煮物 ひじきと4種豆の煮物 マカロニサラダ	白ごはん(ジャー) ホイコーロー 卵焼き レンコンの磯辺揚げ 野菜のカレー煮込み ミニトマトのオニオン和え
459kcal 蛋白11.4g 脂質13.2g 塩分2.4g	449kcal 蛋白12.1g 脂質13.5g 塩分2.4g	463kcal 蛋白12.3g 脂質13.7g 塩分2.5g	461kcal 蛋白11.1g 脂質13.2g 塩分2.6g	429kcal 蛋白9.7g 脂質10.7g 塩分2.8g
30				
白ごはん(ジャー) イカ天とナスのチリソース 豚肉と大根の甘辛煮 かにとコーンのサラダ グリーンピースの煮物 フライドポテト				
460kcal 蛋白12.0g 脂質13.3g 塩分2.5g				

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。