



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(230g)</p> <p>エネルギー量 386kcal たんぱく質 5.8g 脂質 0.7g 炭水化物 85.3g 塩分 0.0g ※ご飯は国産米を使用しています。</p>				<p>6月1日</p> <p>牛肉ごぼう</p> <p>しらすスパゲティ 白身魚フライ 小松菜の胡麻和え 豆乳がんも コーン焼売</p> <p>エネルギー 784kcal たんぱく質 22.6g 脂質 18.4g 炭水化物 127.4g 塩分 3.8g</p>
<p>6月4日</p> <p>大きなメンチカツ</p> <p>ナポリタン 大根のごま酢和え 煮物 なすの辛子漬 かぼちゃ煮</p> <p>おすすめ</p> <p>エネルギー 839kcal たんぱく質 24.0g 脂質 18.9g 炭水化物 138.8g 塩分 3.5g</p>	<p>6月5日</p> <p>鶏ささみ中華風トマトソース</p> <p>あさりのチャプチェ ピリ辛切干大根サラダ 若芽の酢の物 焼売 薄紅さつま</p> <p>エネルギー 670kcal たんぱく質 31.6g 脂質 8.8g 炭水化物 113.7g 塩分 3.3g</p>	<p>6月6日</p> <p>鶏つくねと白身魚の天ぷら</p> <p>田舎煮 菜の花玉子炒め 真砂炒め とうもろこし玉天 ナムル餃子</p> <p>エネルギー 686kcal たんぱく質 18.1g 脂質 12.9g 炭水化物 120.7g 塩分 3.6g</p>	<p>6月7日</p> <p>回鍋肉</p> <p>ピリ辛そばろスパゲティ 小判ひろうず インゲンの胡麻味噌和え 春巻き 海苔渦巻き天</p> <p>おすすめ</p> <p>エネルギー 860kcal たんぱく質 22.2g 脂質 27.7g 炭水化物 125.9g 塩分 3.8g</p>	<p>6月8日</p> <p>秋刀魚の蒲焼き風</p> <p>竹の子のそばろ炒め ひじきサラダ ハムマリネ 春巻き さつま芋のレモンあん</p> <p>エネルギー 775kcal たんぱく質 20.0g 脂質 20.4g 炭水化物 124.8g 塩分 3.8g</p>
<p>6月11日</p> <p>ハンバーグバーベキューソース</p> <p>マカロニサラダ さんまの梅肉フライ ター菜のナムル カレーボール チーズ餃子</p> <p>エネルギー 815kcal たんぱく質 21.5g 脂質 25.6g 炭水化物 121.4g 塩分 3.4g</p>	<p>6月12日</p> <p>エビフライ&ウィンナーフライ</p> <p>中華あんかけ 炊き合わせ ねた こんにゃくステーキ ポテトサラダ</p> <p>エネルギー 811kcal たんぱく質 20.3g 脂質 22.6g 炭水化物 127.1g 塩分 3.9g</p>	<p>6月13日</p> <p>ポークジンジャー</p> <p>大根のそばろあん アジの唐揚げ 小松菜の煮出し つぼ漬昆布 ミニハンバーグ</p> <p>エネルギー 660kcal たんぱく質 21.0g 脂質 14.4g 炭水化物 107.6g 塩分 4.2g</p>	<p>6月14日</p> <p>豚玉ねぎ串カツ</p> <p>カレー ペペロンチーノ インゲンのごま和え あっさりセロリ ミートエッグ平焼き</p> <p>エネルギー 739kcal たんぱく質 17.9g 脂質 17.7g 炭水化物 121.7g 塩分 3.1g</p>	<p>6月15日</p> <p>根菜つくねバーグ&目玉風オムレツ</p> <p>チャプチェ チンゲン菜のナムル 野菜コロッケ 茄子の南蛮漬 あらびきミニウィンナー</p> <p>超おすすめ</p> <p>エネルギー 729kcal たんぱく質 19.6g 脂質 15.9g 炭水化物 123.8g 塩分 4.3g</p>
<p>6月18日</p> <p>スイートサワーチキン</p> <p>ボンブレスパゲティ 合鴨とキャベツの胡麻味噌和え がんも煮 ごま昆布 焼きとうもろこし</p> <p>おすすめ</p> <p>エネルギー 738kcal たんぱく質 24.0g 脂質 15.6g 炭水化物 119.9g 塩分 3.1g</p>	<p>6月19日</p> <p>白身魚のきのこソース</p> <p>春雨のカレー炒め ミートオムレツ 小松菜とカニかまの煮びたし 黒豆 大学芋</p> <p>エネルギー 736kcal たんぱく質 19.3g 脂質 11.2g 炭水化物 135.7g 塩分 3.5g</p>	<p>6月20日</p> <p>木須肉(ムースロー)</p> <p>じゃが芋のそばろあん チヂミ 若芽のナムル コーン焼売 わさび漬</p> <p>エネルギー 658kcal たんぱく質 15.6g 脂質 14.8g 炭水化物 110.4g 塩分 3.4g</p>	<p>6月21日</p> <p>サクかる牛肉コロッケ</p> <p>明太スパゲティ 甘辛肉団子 切干大根 なすの辛子漬 秋刀魚の甘露煮</p> <p>エネルギー 881kcal たんぱく質 20.8g 脂質 22.2g 炭水化物 144.0g 塩分 4.2g</p>	<p>6月22日</p> <p>鶏の唐揚げ</p> <p>麻婆豆腐 さつま揚げの生姜醤油 ごぼうサラダ こんにゃくステーキ 四川風キャラ風味</p> <p>エネルギー 758kcal たんぱく質 22.9g 脂質 21.3g 炭水化物 114.6g 塩分 3.7g</p>
<p>6月25日</p> <p>豚ロースの味噌焼き</p> <p>チャプチェ メンチカツ 若芽の酢の物 釜炊き生姜 枝豆天</p> <p>エネルギー 738kcal たんぱく質 21.5g 脂質 16.2g 炭水化物 120.4g 塩分 3.7g</p>	<p>6月26日</p> <p>ひれかつ</p> <p>マカロニサラダ 小判ひろうず 真砂炒め ラー油メンマ ウィンナーソテー</p> <p>エネルギー 773kcal たんぱく質 22.1g 脂質 22.7g 炭水化物 115.9g 塩分 3.2g</p>	<p>6月27日</p> <p>ハンバーグおろしソース</p> <p>高菜スパゲティ 五目ひじき 炒り玉子 角揚げ煮 ピリ辛ごぼう</p> <p>エネルギー 785kcal たんぱく質 23.6g 脂質 17.2g 炭水化物 130.9g 塩分 4.4g</p>	<p>6月28日</p> <p>ハムカツ</p> <p>田舎煮 合鴨サラダ インゲンのソテー かぼちゃ煮 ミニゼリー</p> <p>エネルギー 727kcal たんぱく質 16.6g 脂質 13.8g 炭水化物 131.1g 塩分 3.4g</p>	<p>6月29日</p> <p>家常豆腐(ジャージャン豆腐)</p> <p>豚肉と大根の煮物 カニコロッケ ツナマリネ のり佃煮 うま辛細切り竹の子</p> <p>エネルギー 738kcal たんぱく質 18.3g 脂質 18.0g 炭水化物 122.8g 塩分 3.9g</p>

**超
おすすめ**

6/15 (金)
根菜つくねバーグ&目玉風オムレツ



根菜たっぷりつくねととろーりオムレツ

6/4 (月)
おすすめ 大きなメンチカツ



ビッグジュシーメンチカツ

6/7 (木)
おすすめ 回鍋肉



豚とキャベツの味噌炒め

6/18 (月)
おすすめ スイートサワーチキン



揚げないヘルシー酢鶏