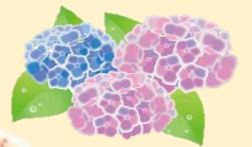




お献立



四季菜



※ご注文のお電話は前日16時までをお願い致します。

※十五穀米に含まれている黒米のみ中国産を使用しています。その他のご飯は国産米を使用しています。

				<p>6月1日 牛肉ごぼう 白身魚フライ 小松菜の胡麻和え コーン焼売 発芽玄米</p> <p>エネルギー 514kcal たんぱく質 16.3g 脂質 15.5g 炭水化物 74.2g 塩分 2.7g</p>
<p>6月4日 白身魚の山椒焼き チンゲン菜玉子炒め 大根のごま酢和え ささみフライ 発芽玄米</p> <p>エネルギー 467kcal たんぱく質 21.2g 脂質 11.6g 炭水化物 66.3g 塩分 2.5g</p>	<p>6月5日 鶏ささみ 中華風トマトソース あさりのチャプチェ 白菜の韓国ナムル風サラダ 薄紅さつま 十五穀米</p> <p>エネルギー 415kcal たんぱく質 27.6g 脂質 4.2g 炭水化物 64.5g 塩分 2.7g</p>	<p>6月6日 鶏つくねと白身魚の天ぷら 田舎煮 菜の花玉子炒め ナムル餃子 発芽玄米</p> <p>エネルギー 484kcal たんぱく質 14.6g 脂質 12.1g 炭水化物 77.6g 塩分 2.8g</p>	<p>6月7日 回鍋肉 ササミと大根の梅和え 海鮮焼売 ごましゃぶ若竹 五目ごはん</p> <p>エネルギー 538kcal たんぱく質 13.6g 脂質 23.2g 炭水化物 64.8g 塩分 1.9g</p>	<p>6月8日 秋刀魚の蒲焼き風 竹の子のそぼろ炒め ひじきサラダ えび焼売 発芽玄米</p> <p>エネルギー 526kcal たんぱく質 17.1g 脂質 18.5g 炭水化物 72.0g 塩分 3.1g</p>
<p>6月11日 ハンバーグバーベキューソース 人参とツナの玉子炒め ター菜のナムル チーズ餃子 発芽玄米</p> <p>エネルギー 429kcal たんぱく質 13.5g 脂質 13.4g 炭水化物 61.8g 塩分 2.3g</p>	<p>6月12日 カレイの香味ソース 五目切昆布煮 こんにゃくステーキ ポテトサラダ ちらし寿司</p> <p>エネルギー 419kcal たんぱく質 15.7g 脂質 10.4g 炭水化物 65.0g 塩分 3.2g</p>	<p>6月13日 冷しゃぶごまだれ 大根のそぼろあん アジの唐揚げ つぼ漬昆布 発芽玄米</p> <p>エネルギー 505kcal たんぱく質 18.3g 脂質 20.0g 炭水化物 62.0g 塩分 2.5g</p>	<p>6月14日 豚玉ねぎ串カツ キャベツのごまサラダ インゲンのごま和え ミートエッグ平焼き わかめご飯</p> <p>エネルギー 485kcal たんぱく質 13.3g 脂質 15.1g 炭水化物 71.5g 塩分 2.6g</p>	<p>6月15日 根菜つくねバーグ&目玉風オムレツ 菜の花と塩昆布の白和え クワイの小エビ炒め あらびきミニウィンナー 発芽玄米</p> <p>エネルギー 451kcal たんぱく質 17.8g 脂質 9.4g 炭水化物 72.9g 塩分 3.1g</p>
<p>6月18日 スイートサワーチキン 五目切干大根 合鴨とキャベツの胡麻味噌和え 焼きとうもろこし 発芽玄米</p> <p>エネルギー 499kcal たんぱく質 19.3g 脂質 14.0g 炭水化物 70.8g 塩分 2.0g</p>	<p>6月19日 白身魚のきのこソース 里芋の肉味噌あん 小松菜とカニかまの煮びたし かぼちゃしんじょう 五目ごはん</p> <p>エネルギー 486kcal たんぱく質 16.0g 脂質 9.7g 炭水化物 82.1g 塩分 3.2g</p>	<p>6月20日 木須肉(ムースロー) じゃが芋のそぼろあん 若芽のナムル コーン焼売 発芽玄米</p> <p>エネルギー 447kcal たんぱく質 12.4g 脂質 14.5g 炭水化物 63.9g 塩分 2.5g</p>	<p>6月21日 サクかる牛肉コロッケ 明太スパゲティ 切干大根 秋刀魚の甘露煮 十五穀米</p> <p>エネルギー 627kcal たんぱく質 14.5g 脂質 19.5g 炭水化物 95.3g 塩分 2.9g</p>	<p>6月22日 鯖おろしあん 大根とベーコンのコンソメ煮 さつま揚げの生姜醤油 鶏とオクラのなめ茸和え 発芽玄米</p> <p>エネルギー 528kcal たんぱく質 18.5g 脂質 20.3g 炭水化物 64.2g 塩分 2.8g</p>
<p>6月25日 豚肉と茄子の甘酢炒め 白菜サラダ 南瓜のいところ煮 コーン焼売 発芽玄米</p> <p>エネルギー 563kcal たんぱく質 15.3g 脂質 20.3g 炭水化物 77.1g 塩分 2.2g</p>	<p>6月26日 海老と肉団子のわさび菜あん 揚げ出し豆腐 サワラの照り焼き 真砂炒め わかめご飯</p> <p>エネルギー 503kcal たんぱく質 21.8g 脂質 13.9g 炭水化物 69.2g 塩分 3.8g</p>	<p>6月27日 ハンバーグおろしソース 五目ひじき 炒り玉子 ササミフライ 発芽玄米</p> <p>エネルギー 501kcal たんぱく質 17.5g 脂質 14.9g 炭水化物 73.1g 塩分 2.9g</p>	<p>6月28日 白身魚の西京焼き 田舎煮 天ぷら2種 インゲンとツナの汐昆布和え ちらし寿司</p> <p>エネルギー 466kcal たんぱく質 20.9g 脂質 12.0g 炭水化物 66.7g 塩分 3.4g</p>	<p>6月29日 家常豆腐(ジャージャン豆腐) 豚肉と大根の煮物 ツナマリネ えび入り団子 発芽玄米</p> <p>エネルギー 484kcal たんぱく質 16.7g 脂質 12.9g 炭水化物 73.5g 塩分 3.2g</p>

