



6月

お献立  
四季菜



<p>6月3日 (月)</p> <p>赤魚の胡麻照り焼き</p> <p>がんも煮 イカの中華炒め 玉子サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 492kcal P 22.5g F 12.4g C 71.5g Na 5.1g</p>	<p>6月4日 (火)</p> <p>ハンバーグ デミグラスソース</p> <p>ミニポテト 金平ごぼう ツイストマカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 569kcal P 16.8g F 20.7g C 76.7g Na 2.9g</p>	<p>6月5日 (水)</p> <p>鯖の塩焼き</p> <p>春巻き 小松菜のソテー ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 594kcal P 16.1g F 24.4g C 74.3g Na 3.8g</p>	<p>6月6日 (木)</p> <p>梅しそチキンカツ/さつまいもの天ぷら</p> <p>煮物/ほうれん草平焼き 茄子の生姜醤油 春雨のカリカリ梅和え 日替わりご飯</p> <p>E 495kcal P 10.2g F 13.8g C 81.3g Na 3.2g</p>	<p>6月7日 (金)</p> <p>深川煮</p> <p>焼売の天ぷら つきこん金平 かぼちゃサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 549kcal P 20.5g F 16.4g C 76.9g Na 3.6g</p>
<p>6月10日 (月)</p> <p>和風チキンステーキ/甘辛バーグ</p> <p>炊き合わせ 炒り玉子 ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 509kcal P 16.1g F 14.5g C 76.1g Na 4g</p>	<p>6月11日 (火)</p> <p>鯖の塩焼き</p> <p>イカのチリソース ひじき煮 シルバーサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 542kcal P 17.2g F 21g C 67.9g Na 3.3g</p>	<p>6月12日 (水)</p> <p>回鍋肉/厚焼き玉子</p> <p>のり塩チキンカツ うぐいす豆 南瓜サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 552kcal P 14.9g F 15.9g C 86g Na 3.5g</p>	<p>6月13日 (木)</p> <p>海老かつ タルタルソース</p> <p>甘辛肉団子/チンゲン菜ソテー 大豆のトマト煮 ごぼうサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 596kcal P 16.4g F 23.8g C 78.2g Na 3.4g</p>	<p>6月14日 (金)</p> <p>ハンバーグ おろしソース</p> <p>竹輪天 小松菜のごま油炒め 玉子サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 527kcal P 15.3g F 19.1g C 71.8g Na 3.7g</p>
<p>6月17日 (月)</p> <p>豚肉と木耳の玉子炒め/生姜天</p> <p>野菜春巻き 若芽の酢の物 チャプチェ 日替わりご飯</p> <p>E 467kcal P 12.3g F 14.2g C 70.2g Na 3g</p>	<p>6月18日 (火)</p> <p>甘辛唐揚げ</p> <p>たこさんウインナー/青梗菜のコンソメ 大学芋 マカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 549kcal P 15.3g F 16.3g C 83.6g Na 2.6g</p>	<p>6月19日 (水)</p> <p>赤魚の山椒焼き</p> <p>ハンバーグ バターコーン ごぼうサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 486kcal P 18.8g F 11.8g C 72.6g Na 3.5g</p>	<p>6月20日 (木)</p> <p>豚と牛蒡の甘辛煮/茄子の生姜醤油</p> <p>カレーロール 小松菜のソテー 中華サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 472kcal P 10g F 12.3g C 78.6g Na 2.9g</p>	<p>6月21日 (金)</p> <p>メバルの柚子味噌焼き</p> <p>竹輪煮/ほうれん草平焼き ツナと玉ねぎのマリネ ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 487kcal P 18.2g F 11.6g C 75.2g Na 3.2g</p>
<p>6月24日 (月)</p> <p>鱈の胡麻照り焼き</p> <p>春巻き 田舎煮 さつま芋サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 505kcal P 17.3g F 12.1g C 79.2g Na 3.8g</p>	<p>6月25日 (火)</p> <p>豚肉の甘辛炒め</p> <p>甘辛バーグ/青菜のソテー 白揚げ天 玉子サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 751kcal P 23.3g F 36.9g C 82.4g Na 4g</p>	<p>6月26日 (水)</p> <p>親子かつ煮</p> <p>花さつま/キャベツの炒め物 クワイの小海老炒め 春雨の中華和え 日替わりご飯</p> <p>E 480kcal P 15.6g F 11.2g C 77.8g Na 3.1g</p>	<p>6月27日 (木)</p> <p>エビフライ/ハンバーグ</p> <p>とうもろこし ひじき煮 ツイストマカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 587kcal P 18.6g F 17.6g C 86.9g Na 3.1g</p>	<p>6月28日 (金)</p> <p>黄金カレーの山椒焼き</p> <p>甘辛肉団子/小松菜のソテー 若芽の酢の物 ごぼうサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 472kcal P 20.1g F 11.2g C 71.3g Na 4.3g</p>

※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分