



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 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</p> <p>エネルギー 748kcal たんぱく質 21.6g 脂質 16.5g 炭水化物 124.5g 塩分 3.6g</p>
<p>6月4日</p> <p>大きなメンチカツ ナポリタン 大根のごま酢和え 煮物 なすの辛子漬</p> <p>おすすめ</p> <p>エネルギー 816kcal たんぱく質 23.4g 脂質 18.9g 炭水化物 133.4g 塩分 3.1g</p>	<p>6月5日</p> <p>鶏ささみ中華風トマトソース 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</p> <p>エネルギー 647kcal たんぱく質 28.9g 脂質 8.5g 炭水化物 111.1g 塩分 2.9g</p>	<p>6月6日</p> <p>鶏つくねと白身魚の天ぷら 田舎煮 菜の花玉子炒め 真砂炒め とうもろこし玉天</p> <p>エネルギー 658kcal たんぱく質 17.2g 脂質 11.6g 炭水化物 117.7g 塩分 3.5g</p>	<p>6月7日</p> <p>回鍋肉 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</p> <p>おすすめ</p> <p>エネルギー 816kcal たんぱく質 20.3g 脂質 25.3g 炭水化物 122.3g 塩分 3.5g</p>	<p>6月8日</p> <p>秋刀魚の蒲焼き風 竹の子のそばろ炒め ひじきサラダ ハムマリネ えび焼売</p> <p>エネルギー 729kcal たんぱく質 19.8g 脂質 19.5g 炭水化物 115.5g 塩分 3.7g</p>
<p>6月11日</p> <p>ハンバーグバーベキューソース 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</p> <p>エネルギー 786kcal たんぱく質 20.7g 脂質 24.1g 炭水化物 118.4g 塩分 3.2g</p>	<p>6月12日</p> <p>エビフライ&ウィンナーフライ 中華あんかけ 炊き合わせ ぬた こんにゃくステーキ</p> <p>エネルギー 760kcal たんぱく質 19.8g 脂質 19.1g 炭水化物 122.8g 塩分 3.7g</p>	<p>6月13日</p> <p>ポークジンジャー 大根のそばろあん アジの唐揚げ 小松菜の煮浸し つぼ漬昆布</p> <p>エネルギー 611kcal たんぱく質 18.8g 脂質 11.5g 炭水化物 104.0g 塩分 3.8g</p>	<p>6月14日</p> <p>豚玉ねぎ串カツ 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</p> <p>エネルギー 712kcal たんぱく質 16.6g 脂質 16.4g 炭水化物 120.2g 塩分 3.0g</p>	<p>6月15日</p> <p>根菜つくねバーグ&目玉風オムレツ 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</p> <p>超おすすめ</p> <p>エネルギー 684kcal たんぱく質 17.5g 脂質 12.3g 炭水化物 122.8g 塩分 3.8g</p>
<p>6月18日</p> <p>スイートサワーチキン ボンゴレスパゲティ 合鴨とキャベツの胡麻味噌和え がんも煮 ごま昆布</p> <p>おすすめ</p> <p>エネルギー 707kcal たんぱく質 22.8g 脂質 15.1g 炭水化物 114.2g 塩分 3.0g</p>	<p>6月19日</p> <p>白身魚のきのこソース 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</p> <p>エネルギー 679kcal たんぱく質 18.9g 脂質 10.0g 炭水化物 124.3g 塩分 3.4g</p>	<p>6月20日</p> <p>木須肉(ムースロー) じゃが芋のそばろあん チヂミ 若芽のナムル コーン焼売</p> <p>エネルギー 646kcal たんぱく質 15.2g 脂質 14.7g 炭水化物 107.9g 塩分 3.2g</p>	<p>6月21日</p> <p>サクかる牛肉コロッケ 明太スパゲティ 甘辛肉団子 切干大根 なすの辛子漬</p> <p>エネルギー 788kcal たんぱく質 16.9g 脂質 17.7g 炭水化物 135.3g 塩分 2.9g</p>	<p>6月22日</p> <p>鶏の唐揚げ 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</p> <p>エネルギー 753kcal たんぱく質 22.9g 脂質 20.9g 炭水化物 114.3g 塩分 3.4g</p>
<p>6月25日</p> <p>豚ロースの味噌焼き チャプチェ メンチカツ 若芽の酢の物 釜炊き生姜</p> <p>エネルギー 712kcal たんぱく質 19.7g 脂質 15.5g 炭水化物 117.2g 塩分 3.3g</p>	<p>6月26日</p> <p>ひれかつ マカロニサラダ 小判ひろうず 真砂炒め ラー油メンマ</p> <p>エネルギー 710kcal たんぱく質 19.6g 脂質 17.8g 炭水化物 114.0g 塩分 2.7g</p>	<p>6月27日</p> <p>ハンバーグおろしソース 高菜スパゲティ 五目ひじき 炒り玉子 角揚げ煮</p> <p>エネルギー 761kcal たんぱく質 23.0g 脂質 16.0g 炭水化物 128.3g 塩分 4.2g</p>	<p>6月28日</p> <p>ハムカツ 田舎煮 合鴨サラダ インゲンのソテー かぼちゃ煮</p> <p>エネルギー 712kcal たんぱく質 16.6g 脂質 13.8g 炭水化物 127.1g 塩分 3.4g</p>	<p>6月29日</p> <p>家常豆腐(ジャージャン豆腐) 豚肉と大根の煮物 カニコロッケ ツナマリネ のり佃煮</p> <p>エネルギー 721kcal たんぱく質 17.9g 脂質 16.6g 炭水化物 122.0g 塩分 3.6g</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