

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| <p>6月2日(月)</p> <p>イカの中華炒め/野菜コロッケ</p> <p>ペペロンチーノ 若芽のぬた ウインナー きくらげの佃煮</p> <p>E 594kcal P 16.4g F 10.5g C 109g Na 4.2g</p> | <p>6月3日(火)</p> <p>ハンバーグ トマトソース</p> <p>ツイストマカロニサラダ 金平ごぼう オニオンリング 大豆煮</p> <p>E 753kcal P 18.8g F 24.9g C 113.3g Na 3.3g</p> | <p>6月4日(水)</p> <p>アジフライ</p> <p>切干大根煮 バターコーン かぼちゃとれんこんのおつまみ揚げ 味の花</p> <p>E 631kcal P 15.6g F 10.6g C 114.1g Na 2.5g</p> | <p>6月5日(木)</p> <p>肉豆腐</p> <p>ひじきとコーンのかき揚げ 若芽のナムル 生姜天 釜炊き生姜</p> <p>E 610kcal P 12.4g F 20.7g C 97.8g Na 2.3g</p> | <p>6月6日(金)</p> <p>梅しそチキンカツ</p> <p>春雨の梅ザーサイ和え 茄子の生姜醤油 肉焼売 煮物</p> <p>E 655kcal P 14.9g F 14.6g C 113.9g Na 3g</p> <p>おすすめ</p> |
| <p>6月9日(月)</p> <p>ロースとんかつ</p> <p>高菜スパゲティ 竹輪煮 甘辛バーグ 味の花</p> <p>E 672kcal P 19.3g F 15g C 110.9g Na 3.1g</p> | <p>6月10日(火)</p> <p>イカのチリソース</p> <p>シルバーサラダ ひじき煮 エビ入り水餃子 小松菜の炒め物</p> <p>E 599kcal P 13.8g F 13.6g C 102.5g Na 2.7g</p> | <p>6月11日(水)</p> <p>回鍋肉/野菜春巻き</p> <p>山菜パスタ 南瓜サラダ 焼売 しそ昆布</p> <p>E 628kcal P 13.6g F 13.3g C 110.7g Na 2.9g</p> | <p>6月12日(木)</p> <p>白身フライ タルタルソース</p> <p>うま煮 チンゲン菜ソテー ウインナー 大豆のトマト煮</p> <p>E 694kcal P 19.1g F 20.4g C 104.9g Na 2.7g</p> | <p>6月13日(金)</p> <p>ハンバーグ おろしソース</p> <p>チャプチェ 若芽の酢の物 竹輪天 小松菜のごま油炒め</p> <p>E 600kcal P 15g F 13.9g C 102g Na 3.2g</p> |
| <p>6月16日(月)</p> <p>マヨたまカツ</p> <p>田舎煮 若芽の酢の物 焼売 三色豆</p> <p>E 749kcal P 16.5g F 20.3g C 122.1g Na 2.7g</p> <p>超おすすめ</p> | <p>6月17日(火)</p> <p>酢鶏</p> <p>マカロニサラダ 青梗菜のコンソメソテー ミニハンバーグ かぼちゃ煮</p> <p>E 707kcal P 18.2g F 20g C 109.5g Na 2.7g</p> | <p>6月18日(水)</p> <p>まぐろの天ぷら 油淋ソース/平焼き</p> <p>切干大根煮 菜の花の辛子和え 花型さつま 味の花</p> <p>E 566kcal P 18g F 6.8g C 103.3g Na 2.8g</p> | <p>6月19日(木)</p> <p>豚と牛蒡の甘辛煮/ミニイカフライ</p> <p>中華サラダ 小松菜のソテー 揚げ餃子 茄子の生姜醤油</p> <p>E 599kcal P 13.2g F 13g C 104.2g Na 2.4g</p> | <p>6月20日(金)</p> <p>ごっついメンチカツ</p> <p>ペネアアラビアータ 玉ねぎのマリネ オムレツ 梅かつおザーサイ</p> <p>E 679kcal P 16.7g F 17.8g C 110g Na 2.6g</p> |
| <p>6月23日(月)</p> <p>大判厚切りハムカツ</p> <p>ひじきの煮物 つきこんの金平 枝豆天 切干大根とゆかりのサラダ</p> <p>E 685kcal P 15.7g F 16.3g C 116.9g Na 3.5g</p> | <p>6月24日(火)</p> <p>揚げ焼売 野菜あん</p> <p>ペペロンチーノ 青菜のソテー オムレツ きくらげの佃煮</p> <p>E 606kcal P 13.6g F 10.4g C 112.4g Na 3.4g</p> | <p>6月25日(水)</p> <p>親子かつ煮</p> <p>春雨サラダ キャベツの炒め物 花型さつま揚げ 梅かつおザーサイ</p> <p>E 601kcal P 15.9g F 11.5g C 105.9g Na 2.6g</p> | <p>6月26日(木)</p> <p>ますの塩焼き</p> <p>かき揚げ 若芽の酢の物 ほうれん草平焼き 中華うり</p> <p>E 602kcal P 17.6g F 15.9g C 94.3g Na 1.7g</p> <p>おすすめ</p> | <p>6月27日(金)</p> <p>牛肉コロッケ</p> <p>ツイストマカロニサラダ 小松菜のソテー 甘辛肉団子 大豆の豆板醬炒め</p> <p>E 741kcal P 16.7g F 21.9g C 116.8g Na 2.3g</p> |
| <p>6月30日(月)</p> <p>海老フライ/海老カツ</p> <p>ビーフン 青菜とコーンのバター炒め オムレツ 若芽のナムル</p> <p>E 574kcal P 14g F 10.6g C 102.8g Na 2.3g</p> <p>おすすめ</p> | <p>※栄養価はごはんを含んだ数値です。 【ごはん栄養価】 エネルギー量 336kcal たんぱく質 5.0g 脂質 0.6g 炭水化物 74.2g 塩分 0.0g</p> | | | |

超おすすめ



6/16(月)
マヨたまカツ
卵たっぷりボリュームたっぷり！
ソーセージハムにのせてカツにしました♪



今日は梅の日♡紫蘇の香りがさわやかなチキンカツをご賞味ください★



丁度よい塩加減でご飯に合うようにお焼きしました♪



海老好きさん要チェック！
海老コンビは大人気メニューです♡