

# 6月の献立表

	昼食	昼食
6月1日	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ キャベツとツナのレモン酢和え 彩り炒り豆腐 青菜とコーンのソテー エネルギー 234kcal 塩分 1.7g	鶏肉の山賊焼き 小松菜と玉葱のツナ和え 豚肉の炒め煮 りんごのコンポート エネルギー 191kcal 塩分 2.5g
6月2日	サバの甘酢あん風 コーンと玉葱のおかか炒め 小松菜と牛肉の煮物 えのきのおろし和え エネルギー 295kcal 塩分 1.7g	チキンカツ コーン春雨サラダ きのこの炒り豆腐 野菜のトマト炒め エネルギー 273kcal 塩分 1.8g
6月3日	鶏のスパイス炒め 大豆マヨネーズのかびちゃサラダ あさりと野菜の煮物 筍と山菜のきんぴら風 エネルギー 188kcal 塩分 2.1g	シルバーのムニエル トマトソース 南瓜煮洋風仕立て ヘルシーチンジャオ 磯わかめ エネルギー 219kcal 塩分 2.5g
6月4日	あじメソチカツ さつま芋の甘露煮 豚豚風炒め きのこハムのソテー エネルギー 290kcal 塩分 1.5g	家畜豆腐 竹の子のピリ辛炒め ホタテと青菜の刻み炒め 枝豆とカニカマの煮物 エネルギー 176kcal 塩分 1.7g
6月5日	チキン南蛮 チンゲン菜ともやしのナムル 洋風けんちん煮 三色豆(白・緑・赤) エネルギー 279kcal 塩分 1.8g	鮭の塩焼き 三角しのだ 田舎煮 きくらげの酢の物 エネルギー 251kcal 塩分 2.4g
6月6日	赤魚の粕漬け焼き ビーマンとナスの炒め物 イカと野菜の煮物 春雨サラダ エネルギー 205kcal 塩分 1.5g	豚キムチ 油揚げとこんにゃくの白和え さつま芋の煮しめ 穴子と青菜のおかか和え エネルギー 195kcal 塩分 1.5g
6月7日	田舎風豆腐ハンバーグ ひじき入りだし巻き玉子 穴子と竹輪の柳川風 ほうれん草の柚子和え エネルギー 214kcal 塩分 3.3g	あさりの深川煮(井) 五目野菜の甘酢和え 切り昆布とさつま揚げの煮もの エネルギー 222kcal 塩分 3.4g

	昼食	昼食	昼食
6月1日	チキンオムレツ さつま芋のバター炒め 海鮮ビーフン炒め きのこの白和え エネルギー 167kcal 塩分 1.6g	メバルのムニエル トマトソース キャベツのコールスローサラダ 鶏団子の炊き合わせ オクラと山芋のあっさり山形だし エネルギー 181kcal 塩分 2.2g	ブルコギ 里芋のそぼろあんかけ チーズオムレツ もやしとザーサイ炒め エネルギー 252kcal 塩分 2.0g
6月2日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め 味噌風味きんぴらごぼう 親子煮 若竹煮 エネルギー 241kcal 塩分 2.3g	あんかけ中華オムレツ じゃが芋ベーコン炒め すき焼き風煮 青菜の磯辺和え エネルギー 236kcal 塩分 2.8g	海鮮チリソース炒め マカロニサラダ がんもの含め煮 ピリ辛こんにゃく エネルギー 207kcal 塩分 1.9g
6月3日	牛しぐれ煮 だし巻き玉子 味噌田楽 ほうれん草の磯辺和え エネルギー 160kcal 塩分 1.5g	カレイの幽庵焼き ほうれん草の錦和え 鶏豆腐 南瓜サラダ エネルギー 216kcal 塩分 2.9g	
6月4日	あんこうと木の子の四川風炒め ジャンボシューマイ マーボー豆腐 中華風春雨サラダ エネルギー 261kcal 塩分 1.9g	豚肉のジンギスカン風 きのこハムのソテー さつま芋のトマトソース煮 すき昆布煮 エネルギー 194kcal 塩分 2.0g	
6月5日	韓国風味焼肉炒め サウザンサラダ 肉じゃがカレー風味 小松菜のおかか和え エネルギー 202kcal 塩分 2.0g	鶏のスパイス炒め 柚子風味サラダ 茄子と厚揚げの照り炒め キャベツのおかか和え エネルギー 206kcal 塩分 1.7g	
6月6日	サワラの西京焼き えのきのおろし和え ハムと玉葱の玉子とし チンゲン菜のツナ和え エネルギー 170kcal 塩分 1.8g	青椒肉絲 特製シューマイ ミモザ風はんぺん温サラダ ワカメのゴマ風味炒め エネルギー 240kcal 塩分 2.3g	
6月7日	ビーマンと豚肉の塩レモン炒め【6月-9月限定】 さつま芋サラダ カレー風味ソテー 昆布のピリ辛風味 エネルギー 239kcal 塩分 1.8g	鶏の唐揚げ 白菜の生姜和え ポトフ風 ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め エネルギー 212kcal 塩分 2.1g	