

# 6月の献立表

昼食		昼食	
6月1日	ズッキーニとチキンのトマト煮 マカロニサラダ がんもの含め煮 付け合せ エネルギー 207kcal 塩分 2.2g	6月8日	鶏肉と里芋のカレー煮 タマゴサラダ あさりと玉葱のワイン蒸し 付け合せ エネルギー 250kcal 塩分 2.7g
6月2日	鶏団子の酢豚風 蓮根レモン漬 牛肉入り野菜の甘辛煮 付け合せ エネルギー 258kcal 塩分 2.3g	6月9日	サバのみりん干し焼き ワカメとカニカマの酢の物 ピーンの塩炒め 付け合せ エネルギー 263kcal 塩分 2.0g
6月3日	ブリの照焼き じゃが芋のマーボー炒め 豚バラ肉と根菜の味噌煮 付け合せ エネルギー 281kcal 塩分 1.8g	6月10日	豚すき 大根の煮物洋風仕立て イカの南蛮漬風 付け合せ エネルギー 148kcal 塩分 2.7g
6月4日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 南瓜と蓮根のハニースソース 野菜入りトマトビーンズ 付け合せ エネルギー 178kcal 塩分 1.6g	6月11日	モウカの竜田揚げ 温野菜サラダ 豆腐と春雨の旨煮 付け合せ エネルギー 195kcal 塩分 1.9g
6月5日	鮭の味噌幽庵焼き ワカメとカニカマのゴマ風味 げんちん煮 付け合せ エネルギー 184kcal 塩分 1.6g	6月12日	チキンステーキ(醤油) 南瓜のいとこ煮(30g) 酢豚風炒め 付け合せ エネルギー 236kcal 塩分 2.0g
6月6日	豚の生姜焼き 若竹煮 炒り豆腐 付け合せ エネルギー 226kcal 塩分 2.1g	6月13日	ブリのおろし煮 豆腐の煮やっこ さつま芋の煮しめ 付け合せ エネルギー 219kcal 塩分 1.5g
6月7日	海老としめじの玉子とじ 青菜のソテー 付け合せ 付け合せ エネルギー 171kcal 塩分 2.2g	6月14日	牛肉のトマト煮 ふきの二杯酢 イカと野菜の煮物 付け合せ エネルギー 155kcal 塩分 2.4g

昼食		昼食		昼食	
6月1日	サワラの味噌幽庵焼き ミニロールキャベツのトマト煮 貝と青菜の刻み炒め 付け合せ エネルギー 147kcal 塩分 2.2g	6月2日	豚肉のマヨネーズ炒め さんびら蓮根 鶏じゃが 付け合せ エネルギー 241kcal 塩分 2.3g	6月2日	あじフライ 人参と玉子の炊き合わせ じゃが芋と椎茸の煮物 付け合せ エネルギー 167kcal 塩分 2.5g
6月3日	ハッシュドビーフ りびんパスタのペペロン風 野菜炒め 付け合せ エネルギー 198kcal 塩分 1.9g	6月3日	ツナオムレツ 蒸し鶏のネギソース 大根と椎茸の煮物 付け合せ エネルギー 162kcal 塩分 2.1g	6月3日	鶏肉の山賊焼き 豆腐の柚子あんかけ 田舎煮 付け合せ エネルギー 188kcal 塩分 2.3g
6月4日	サバのもろみ焼き 栗入りひじきの煮物 きのこの炒り豆腐 付け合せ エネルギー 242kcal 塩分 2.0g	6月4日	チキン南蛮 マカロニマリネサラダ 中華うま煮炒め 付け合せ エネルギー 269kcal 塩分 2.3g		
6月5日	肉豆腐 だし巻き玉子 あさりと玉葱の酒蒸し 付け合せ エネルギー 262kcal 塩分 3.2g	6月5日	サワラの西京焼き さつま芋サラダ 野菜の味噌炒め 付け合せ エネルギー 244kcal 塩分 1.5g		
6月6日	赤魚の塩焼き 和風りびんパスタ 大根と豚肉の煮物 付け合せ エネルギー 193kcal 塩分 2.4g	6月6日	豚肉のジンギスカン風 ひじき入りだし巻き玉子 大根と鶏もも肉の旨煮 付け合せ エネルギー 216kcal 塩分 2.5g		
6月7日	野菜と豚肉のカレー炒め 切干大根煮 鶏団子の炊き合わせ 付け合せ エネルギー 171kcal 塩分 2.6g	6月7日	牛すきやき ふるふき大根 付け合せ 付け合せ エネルギー 311kcal 塩分 3.4g		
6月8日	ブリの生姜煮 がんものかぶら蒸し風 野菜の柚子胡椒炒め 付け合せ エネルギー 257kcal 塩分 2.0g	6月8日	ポークトマト煮 マッシュサラダ 茄子と厚揚げの照り炒め 付け合せ エネルギー 282kcal 塩分 1.8g		