

6月の献立表

昼食		昼食	
6月1日	鶏肉の山賊焼き シェルマカロニのペペロン風 野菜入りトマトビーンズ 付け合わせ エネルギー 218kcal 塩分 2.1g	6月8日	ブリの生姜煮 肉詰めいなり 筍と玉子の中華風炒め 付け合わせ エネルギー 255kcal 塩分 1.8g
6月2日	サバの甘酢あん風 肉シューマイ 小松菜と牛肉の炒め物 付け合わせ エネルギー 278kcal 塩分 1.8g	6月9日	牛肉とインゲンの炒め物 ほうれん草の柚子和え あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て 付け合わせ エネルギー 192kcal 塩分 1.4g
6月3日	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ ふろふき大根 チーズオムレツ 付け合わせ エネルギー 195kcal 塩分 2.5g	6月10日	豆腐と豚肉の中華炒め じゃが芋の梅おかか 鶏ゴボウ 付け合わせ エネルギー 210kcal 塩分 2.5g
6月4日	赤魚の粕漬焼き 油揚げの玉子炒め 肉野菜炒め 付け合わせ エネルギー 273kcal 塩分 1.7g	6月11日	ズッキーニとチキンのトマト煮 南瓜煮洋風仕立て ヘルシーチンジャオ 付け合わせ エネルギー 169kcal 塩分 1.8g
6月5日	豚肉とピーマンのペッパー炒め 里芋とこんにゃくの味噌煮 彩り炒り豆腐 付け合わせ エネルギー 233kcal 塩分 1.8g	6月12日	サバの味噌煮 オクラとコーンのおろし和え 貝と青菜の刻み炒め 付け合わせ エネルギー 208kcal 塩分 2.6g
6月6日	さんまの塩焼き ピーマンとナスの炒め物 イカと大根の炒め煮 付け合わせ エネルギー 244kcal 塩分 2.2g	6月13日	若鶏の利休焼き 白菜の錦和え ラタトゥイユ 付け合わせ エネルギー 163kcal 塩分 2.2g
6月7日	豚ちり鍋風 ひじきとじゃが芋の煮物 洋風けんちん煮 付け合わせ エネルギー 156kcal 塩分 2.0g	6月14日	赤魚の塩麹焼き さんびら蓮根 イカの南蛮漬け風 付け合わせ エネルギー 189kcal 塩分 2.3g

昼食		昼食		昼食		
6月1日	煮込みハンバーグ じゃがバター キャベツと鶏肉の華風炒め 付け合わせ エネルギー 146kcal 塩分 1.4g	6月2日	豚肉の甘辛炒め 大根とウィンナーのレモン酢和え 筑前煮 付け合わせ エネルギー 225kcal 塩分 2.4g	6月29日	チキンステーキ(彩り中華ソース) ひじきと豆のサラダ 海老の和風玉子とじ 付け合わせ エネルギー 220kcal 塩分 2.1g	
6月6日	牛しぐれ煮 いかと紅生姜の海苔巻き カレー風味ソテー 付け合わせ エネルギー 221kcal 塩分 2.4g	6月30日	サバのおろし煮 カニ風味サラダ 肉じゃが 付け合わせ エネルギー 282kcal 塩分 2.2g	6月30日	韓国風焼肉炒め 白菜の生姜和え 豆腐の和風煮 付け合わせ エネルギー 242kcal 塩分 2.4g	
6月7日	鮭のごま風味焼き 冬瓜の煮物【6月-9月限定】 あさりと玉葱のじんじく醤油 付け合わせ エネルギー 210kcal 塩分 2.1g	6月4日	男爵和風酢豚 茄子の胡麻みぞれ和え 鶏豆腐 付け合わせ エネルギー 178kcal 塩分 1.7g			
6月8日	ピーマンと豚肉の塩レモン炒め【6月-9月限定】 味噌風味さんびらごぼう 親子煮 付け合わせ エネルギー 210kcal 塩分 2.5g	6月5日	アジの塩焼き 筍の上佐煮 大根と豚肉の煮物 付け合わせ エネルギー 155kcal 塩分 2.6g			
6月9日	あさりの深川煮(丼) 五目野菜の甘酢和え 付け合わせ エネルギー 164kcal 塩分 2.5g	6月6日	豚しゃぶ ミックスビーンズ 鶏団子の炊き合わせ 付け合わせ エネルギー 192kcal 塩分 1.9g			
6月10日	豚キムチ ネギ入りだし巻き玉子 味噌田楽 付け合わせ エネルギー 136kcal 塩分 1.5g	6月7日	ほうれん草オムレツ インゲンのピーナッツ和え きのこの炒り豆腐 付け合わせ エネルギー 140kcal 塩分 1.8g			
6月11日	エビチリ 肉シューマイ マーボー豆腐 付け合わせ エネルギー 218kcal 塩分 2.1g	6月8日	ハッシュドビーフ ツナのあさり煮 ミモザ風はんぺん温サラダ 付け合わせ エネルギー 187kcal 塩分 2.3g			