

# 6月の献立表

昼食		昼食	
6月1日	チリソースミートボール 大豆五目煮 すき焼き風煮 付け合せ エネルギー 261kcal 塩分 2.5g	6月8日	サバのごま風味焼き キャベツの旨味ソースかけ 茄子と厚揚げの照り炒め 付け合せ エネルギー 280kcal 塩分 1.8g
6月2日	鮭の塩焼き 筍の土佐煮 大根と豚肉の煮物 付け合せ エネルギー 163kcal 塩分 2.6g	6月9日	ロールキャベツ煮 南瓜煮 あさりとほうれん草の玉子とじ 付け合せ エネルギー 132kcal 塩分 2.1g
6月3日	牛肉ときのこの柚子風味炒め ミックスピーンズ 鶏団子の炊き合わせ 付け合せ エネルギー 254kcal 塩分 2.4g	6月10日	サワラの煮付け 切干大根煮 糸コンと鶏肉の煮物 付け合せ エネルギー 223kcal 塩分 2.2g
6月4日	ほうれん草オムレット インゲンのピーナッツ和え おでん風煮物 付け合せ エネルギー 159kcal 塩分 2.0g	6月11日	鶏の柚子胡椒焼き ピリ辛こんにゃく イカと大根の炒め煮 付け合せ エネルギー 169kcal 塩分 1.8g
6月5日	ハッシュドビーフ ツナのあっさり煮 ミモザ風はんぺん温サラダ 付け合せ エネルギー 154kcal 塩分 1.9g	6月12日	鮭の味噌幽庵焼き ひじきと大豆の煮物 けんちん煮 付け合せ エネルギー 172kcal 塩分 1.5g
6月7日	豚しゃぶ 白菜の生姜和え がんもの含め煮 付け合せ エネルギー 180kcal 塩分 1.9g	6月14日	ツナオムレット 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪) 野菜のバジル炒め 付け合せ エネルギー 158kcal 塩分 1.8g

昼食		昼食		昼食		
6月1日	味噌つくね シエルマカロニサラダ 茄子とこんにゃくの煮浸し 付け合せ エネルギー 259kcal 塩分 2.3g	6月2日	蕪根と鶏肉の煮物(カレー風味) ふきの三杯酢 チャーシュー野菜炒め 付け合せ エネルギー 137kcal 塩分 1.9g	6月9日	銀ヒラスの西京焼き コーン春雨サラダ 高野豆腐のがめ煮 付け合せ エネルギー 125kcal 塩分 1.3g	
6月1日	豚の生姜焼き じゃがバター あさりと玉葱のワイン蒸し 付け合せ エネルギー 242kcal 塩分 1.8g	6月3日	ホックのみりん焼き 豆腐の煮やっこ ハムと玉葱の玉子とじ 付け合せ エネルギー 163kcal 塩分 1.8g	6月10日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め さつまいもサラダ 大根と椎茸の煮物 付け合せ エネルギー 199kcal 塩分 1.7g	
6月1日	コロッケ 切干大根の酢の物 ポークチャップ 付け合せ エネルギー 227kcal 塩分 1.7g	6月4日	若鶏の利休焼き 南瓜煮 きのこの炒り豆腐 付け合せ エネルギー 156kcal 塩分 2.2g			
6月1日	チキンステーキ(トマトソース) ジャーマンポテト 豚肉と玉葱の味噌炒め 付け合せ エネルギー 214kcal 塩分 1.4g	6月5日	サバの照焼き 柚子風味サラダ 豚肉とこんにゃく炒め 付け合せ エネルギー 248kcal 塩分 1.5g			
6月1日	サワラのもろみ焼き 温野菜サラダ 豆腐と春雨の旨煮 付け合せ エネルギー 179kcal 塩分 1.4g	6月6日	肉豆腐 和風りぼんパスタ あさりと玉葱の酒蒸し 付け合せ エネルギー 191kcal 塩分 2.2g			
6月2日	焼肉 ブロックリーのペーコンソテー 野菜のごま味噌煮 付け合せ エネルギー 169kcal 塩分 2.0g	6月8日	豚しゃぶ 芋餡かけ 鶏団子の炊き合わせ 付け合せ エネルギー 159kcal 塩分 2.0g			