

6月の献立表

昼食		昼食	
6月1日	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ タラの夏野菜サラダ梅風味[6月-9月限定] 野菜炒め 付け合せ エネルギー 220kcal 塩分 2.6g	6月8日	アジ白醤油風味焼き マカロニサラダ きのこのずき焼き風 付け合せ エネルギー 198kcal 塩分 2.0g
6月2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 255kcal 塩分 1.7g	6月9日	ハンバーグデミグラスソース ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め ナスとイタリアン野菜の塩炒め 付け合せ エネルギー 210kcal 塩分 2.4g
6月3日	豚肉の甘辛炒め マカロニのペペロン風 あさりと玉葱の酒蒸し 付け合せ エネルギー 198kcal 塩分 2.1g	6月10日	えび入りカツ キャベツのコールスローサラダ 肉じゃがカレー風味 付け合せ エネルギー 224kcal 塩分 1.9g
6月4日	赤魚の塩麹焼き インゲンときこの生姜風味 オクラソーセージ大豆ソテー 付け合せ エネルギー 164kcal 塩分 1.6g	6月11日	豚肉のマヨネーズ風炒め チンゲン菜の煮浸し ポトフ風 付け合せ エネルギー 185kcal 塩分 1.8g
6月6日	白身魚フライ コーン春雨サラダ 四色豆腐 付け合せ エネルギー 161kcal 塩分 1.7g	6月13日	ポークトマト煮 濃厚ポテトサラダ 茄子と厚揚げの照り炒め 付け合せ エネルギー 253kcal 塩分 1.9g
6月7日	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め 南瓜煮洋風仕立て 大根と椎茸の煮物 付け合せ エネルギー 143kcal 塩分 1.8g	6月14日	モウカのバジル風味焼き ズッキーニとアスパラのソテー じゃが芋と椎茸の煮物 付け合せ エネルギー 150kcal 塩分 2.4g

昼食		昼食		昼食		
6月1日	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風 海老ポテトサラダ 肉野菜炒め 付け合せ エネルギー 213kcal 塩分 1.9g	6月2日	鮭の塩焼き ほうれん草のおひたし ヘルシーチンジャオ 付け合せ エネルギー 146kcal 塩分 2.3g	6月9日	牛肉と野菜のオイスター炒め 青菜のナムル 海鮮ビーファン炒め 付け合せ エネルギー 196kcal 塩分 2.0g	
6月1日	鶏の柚子胡椒焼き シェルマカロニサラダ 南瓜のほっこり煮 付け合せ エネルギー 221kcal 塩分 1.9g	6月2日	ブルコギ 竹の子のピリ辛炒め 高野豆腐のがめ煮 付け合せ エネルギー 167kcal 塩分 1.7g	6月30日	和風ハンバーグ パンブキンサラダ 茄子とオクラのトマトソース煮 付け合せ エネルギー 206kcal 塩分 2.3g	
6月1日	牛肉ときこの柚子風味炒め ナスのトマトソース 肉じゃがカレー風味 付け合せ エネルギー 207kcal 塩分 1.8g	6月2日	赤魚の煮付け 大根の煮物洋風仕立て 炒り鶏 付け合せ エネルギー 158kcal 塩分 2.0g			
6月1日	あじフライ 山芋のガーリック風味 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 付け合せ エネルギー 190kcal 塩分 2.2g	6月2日	筍と鶏肉のクリーム煮 白菜の錦和え 野菜の味噌炒め 付け合せ エネルギー 127kcal 塩分 2.0g			
6月2日	洋風ロールキャベツ(コンソメ) 甘酢連根 和風カレー煮 付け合せ エネルギー 136kcal 塩分 1.6g	6月7日	チキンカレー 竹の子と人参のおかか煮 付け合せ 付け合せ エネルギー 143kcal 塩分 1.8g			
6月2日	牛肉のトマト煮 じゃが芋のそぼろあんかけ 鶏ゴボウ 付け合せ エネルギー 169kcal 塩分 1.8g	6月8日	白身魚の天ぷら(天ぷら用たれ) シューマイ 肉じゃが 付け合せ エネルギー 245kcal 塩分 2.8g			