6月 献立表

mon月	tue火	wed水	thu木	fri金
			1	2
			三色丼の具（鶏そぼろ・炒り卵・青菜の和え物） ごぼうサラダ 若竹煮 揚げたこ焼き うぐいす豆煮 ご飯	ハンバーグデミソース スパゲティーソテー・カットコーン フライドポテト ツナサラダ ほうれん草のソテー ご飯
ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 694 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 17.3 g 塩分 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 759 kcal 蛋白質 24 g 脂質 20.3 g 塩分 2 g
5	6	7	8	9
豚肉のネギみそ焼き ますの塩焼き・いんげんソテー 豆腐とブロッコリーの中華煮込み チンゲン菜の辛子和え 青のりポテト ご飯	鶏肉のごま照り焼き ハムチーズピカタ・粉吹き芋・ブロッコリー 高野豆腐のカレー煮 青菜のナムル 大豆の甘煮 ご飯	サーモンフライ マカロニソテー 肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え えびボールのチリソース煮 ご飯	キーマカレー 玉子サラダフライ 切り干し大根サラダ アスパラとベーコンのソテー グレープフルーツ ご飯	イカの千草揚げ 豆腐チャンプルー わかめとコーンのサラダ いんげんのピーナツ和え つくね串・オレンジ 麦ご飯
ｴﾈﾙｷﾞｰ 709 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 16.7 g 塩分 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 737 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 20.5 g 塩分 2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 763 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 14.3 g 塩分 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 783 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 22.6 g 塩分 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 684 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 18.1 g 塩分 2.6 g
12	13	14	15	16
焼肉風 かに玉 大豆サラダ 小松菜の煮びたし れんこんのはさみ揚げ ご飯	メンチカツ 塩焼きそば 花野菜サラダ こんぶときのこの炒め煮 小松菜としらすの和え物 ご飯	鶏肉のレモン醤油揚げ 青菜のスパゲティー・ミニトマト ソーセージとほうれん草のソテー ゆかり和え・竹輪の煮つけ 干しえびの佃煮 麦ご飯	ポークチャップ 豆腐ステーキ・ボイルキャベツ 野菜のコンソメ煮 きつねサラダ チンゲン菜の胡麻和え・チーズ ご飯	タラのムニエル ほうれん草のソテー・カットコーン 人参のマリネサラダ チキンナゲット さつま芋のクリーム煮 ご飯
ｴﾈﾙｷﾞｰ 760 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 21.6 g 塩分 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 703 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 16.8 g 塩分 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 731 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 18.8 g 塩分 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 699 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 18.3 g 塩分 2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 737 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 15.2 g 塩分 2.3 g
19	20	21	22	23
豚肉のプルコギ風 さわら西京焼き 五目煮 甘酢和え いんげんのお浸し ご飯	厚揚げの甘辛卵とじ さつまいもと南瓜のサラダ 茄子の鍋しぎ焼き 小魚と大豆のごまがらめ ご飯	豚肉のおろしポン酢 ボイル野菜（キャベツ・ブロッコリー・ポテト） レンコン金平 昆布と野菜のサウザンサラダ 卯の花和え・えびしゅうまい ご飯	八宝菜・ゆで卵 チヂミ 春雨サラダ イカバーグ がんもの煮つけ・ふりかけ ご飯	春巻き ビーフンソテー・ブロッコリー 切り干し大根煮 豆腐サラダ 磯香和え 麦ご飯
ｴﾈﾙｷﾞｰ 699 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 13.1 g 塩分 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 727 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 15.3 g 塩分 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 701 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.2 g 塩分 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 726 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 16.3 g 塩分 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 693 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 15.5 g 塩分 1.9 g
26	27	28	29	30
ハンバーグトマトソース マカロニソテー・フライドポテト ひじきのチーズサラダ ブロッコリーのガーリックソテー オレンジ ご飯	マーボー豆腐 いわしの磯辺フライ わかめとキャベツのチョレギサラダ ベーコンとごぼうの炒め煮 揚げ餃子 ご飯	牛肉コロッケ サバの味噌煮・かぼちゃ煮 人参しりしり レバーの甘辛炒め 大根の薄葛あん ご飯	鶏肉のきじ焼き 揚げ出し豆腐・小松菜のソテー オクラとわかめの和え物 炊き合わせ（蓮根・薩摩揚げ・人参） 中華ポテト ご飯	回鍋肉 エビフライ・ミニトマト ひじきと高野豆腐の煮つけ 大根とハムのサラダ 海鮮焼売 ご飯
ｴﾈﾙｷﾞｰ 778 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 22.9 g 塩分 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 719 kcal 蛋白質 21 g 脂質 19.4 g 塩分 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 729 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 15.5 g 塩分 1.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 739 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 19.8 g 塩分 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 779 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 22.5 g 塩分 2.1 g

調整には万全を期しておりますが、材料の購入上多少の変更はご了承願います。
ご飯に使用しているお米は国産米となっています。
お問い合わせは栄養士　小山内まで。

大和市深見西4－2－20
株式会社　安田物産
クッキングセンター大和工場
TEL　046－261－7255