

6月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

3	4	5	6	7
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 揚げたこやき・うぐいす豆煮 ご飯	豚肉の葱味噌焼き ます塩焼き・いんげんソテー 豆腐とブロッコリーの中華煮込み 青梗菜辛子和え 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 大豆甘煮 ご飯	あじの南蛮漬け 肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え エビボールのチリソース煮 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 青梗菜の胡麻和え・チーズ ご飯
エネルギー 694 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 17.3 g 塩分 2.5 g	エネルギー 696 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 16.3 g 塩分 2.3 g	エネルギー 737 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 20.5 g 塩分 2 g	エネルギー 697 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 14.5 g 塩分 2.5 g	エネルギー 699 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 18.3 g 塩分 2.7 g
10	11	12	13	14
豚肉のプルコギ風 さわらの西京焼き 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 薩摩芋と南瓜のサラダ 茄子の鍋しぎ焼き 小魚と大豆のごまがらめ ご飯	豚肉のおろしぼん酢 ボイルキャベツ・ブロッコリー・ボイルポテト レンコン金平 昆布と野菜のサウザンサラダ 卵の花和え・エビしゅうまい ご飯	八宝菜・ゆで卵 チヂミ 春雨サラダ いかバーグ がんもの煮付け・ふりかけ ご飯	春巻き ピーマンソテー・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
エネルギー 699 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 13.1 g 塩分 2.4 g	エネルギー 727 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 15.3 g 塩分 1.9 g	エネルギー 701 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.2 g 塩分 2.5 g	エネルギー 726 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 16.3 g 塩分 2.6 g	エネルギー 693 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 15.5 g 塩分 1.9 g
17	18	19	20	21
ハンバーグマトソース 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	焼肉風 かに玉風 大豆サラダ 小松菜の煮浸し レンコンのはさみ揚げ ご飯	麻婆豆腐 いわしの磯辺フライ 若芽とキャベツのチョレギサラダ ベーコンとごぼうの炒め物 揚げ餃子 ご飯	牛肉コロッケ 鯖の味噌煮・かぼちゃ煮 人参しりしり レバーの甘辛炒め 大根薄葛あん ご飯	鶏のきじ焼き 揚げ出し豆腐 小松菜のソテー おくらと若芽の和え物 炊き合せ(蓮根・薩摩揚・人参)・中華ポテト ご飯
エネルギー 774 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 22.5 g 塩分 2.3 g	エネルギー 760 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 21.6 g 塩分 2.6 g	エネルギー 719 kcal 蛋白質 21 g 脂質 19.4 g 塩分 2.3 g	エネルギー 729 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 15.5 g 塩分 1.8 g	エネルギー 739 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 19.8 g 塩分 2.1 g
24	25	26	27	28
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	いか千種揚げ 豆腐チャンプル 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	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	鶏肉のレモン醤油揚げ 青菜のスパゲッティー・ミニマト ソーセージと法蓮草のソテー ゆかり和え 竹輪の煮付け・干しえびの佃煮 麦ご飯	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 ラタトゥイユ ご飯
エネルギー 783 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 22.6 g 塩分 2.2 g	エネルギー 684 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 18.1 g 塩分 2.6 g	エネルギー 779 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 22.5 g 塩分 2.1 g	エネルギー 731 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 18.8 g 塩分 2.6 g	エネルギー 720 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 16.2 g 塩分 2.4 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

