

6月 献立表

mon 月

tue 火

wed 水

thu 木

fri 金

2	3	4	5	6
ビビンバ(具) ナムル 豆腐サラダ チヂミ パイン缶 麦ご飯	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・ポイルキヤベツ 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	三色丼の具 ごぼうサラダ 若竹煮 揚げたこやき・うぐいす豆煮 ご飯
エネルギー 703 kcal 脂質 17.6 g	エネルギー 737 kcal 脂質 20.5 g	エネルギー 697 kcal 脂質 14.5 g	エネルギー 699 kcal 脂質 18.3 g	エネルギー 694 kcal 脂質 17.3 g
蛋白質 23.8 g 塩分 2.1 g	蛋白質 29.1 g 塩分 2 g	蛋白質 31.1 g 塩分 2.5 g	蛋白質 28.6 g 塩分 2.7 g	蛋白質 23.4 g 塩分 2.5 g
9	10	11	12	13
ハンバーグトマソース 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 754 kcal 脂質 21.1 g	エネルギー 760 kcal 脂質 21.6 g	エネルギー 719 kcal 脂質 19.4 g	エネルギー 721 kcal 脂質 14.8 g	エネルギー 739 kcal 脂質 19.8 g
蛋白質 23.1 g 塩分 2.3 g	蛋白質 27.9 g 塩分 2.8 g	蛋白質 21 g 塩分 2.3 g	蛋白質 25 g 塩分 2.3 g	蛋白質 24.9 g 塩分 2.1 g
16	17	18	19	20
豚肉の生姜焼き 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	厚揚げの甘辛卵とじ 薩摩芋と南瓜のサラダ 茄子の鍋しき焼き 小魚と大豆のごまがらめ ご飯	回鍋肉 エビカツ・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 ご飯	鶏肉のレモン醤油揚げ 青菜のスパゲッティー・ミニトマト 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	豚肉のブルコギ風 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
エネルギー 713 kcal 脂質 17.2 g	エネルギー 727 kcal 脂質 15.3 g	エネルギー 729 kcal 脂質 20.5 g	エネルギー 731 kcal 脂質 18.8 g	エネルギー 699 kcal 脂質 13.1 g
蛋白質 30.7 g 塩分 2.4 g	蛋白質 23.8 g 塩分 1.9 g	蛋白質 24.2 g 塩分 1.9 g	蛋白質 25.9 g 塩分 2.6 g	蛋白質 29.2 g 塩分 2.4 g
23	24	25	26	27
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 ラタトウイユ 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 ^{グレーブフルーツ} ご飯	ししやもフライ(青のり) 豆腐チャンプル 鶏ささみとキャベツの和え物 いんげんのお浸し チーズポテト・つくね串 麦ご飯	豚肉のおろしほん酢 ポイルキヤベツ・ブロッコリー・ポイルポテト 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・ぶりかけ ご飯
エネルギー 720 kcal 脂質 16.2 g	エネルギー 769 kcal 脂質 21.8 g	エネルギー 752 kcal 脂質 21.3 g	エネルギー 701 kcal 脂質 14.2 g	エネルギー 727 kcal 脂質 16.3 g
蛋白質 27.5 g 塩分 2.4 g	蛋白質 23.7 g 塩分 2.2 g	蛋白質 23.1 g 塩分 2.1 g	蛋白質 25.4 g 塩分 2.5 g	蛋白質 25.1 g 塩分 2.6 g
30				
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				
エネルギー 693 kcal 脂質 15.5 g	エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g
蛋白質 19.1 g 塩分 1.9 g	蛋白質 g 塩分 g	蛋白質 g 塩分 g	蛋白質 g 塩分 g	蛋白質 g 塩分 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おります。

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

