

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 バイン缶 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 | 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 蛋白質 23.8 g 脂質 17.6 g | エネルギー 737 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 20.5 g | エネルギー 697 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 14.5 g | エネルギー 699 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 18.3 g | エネルギー 694 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 17.3 g |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 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 | 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・薩摩揚げ・人参)・中華ポテト ご飯 |
| エネルギー 754 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 21.1 g | エネルギー 760 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 21.6 g | エネルギー 719 kcal 蛋白質 21 g 脂質 19.4 g | エネルギー 721 kcal 蛋白質 25 g 脂質 14.8 g | エネルギー 739 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 19.8 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煮煮込み 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 茄子の鍋しぎ焼き 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 |
| エネルギー 713 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 17.2 g | エネルギー 727 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 15.3 g | エネルギー 729 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 20.5 g | エネルギー 731 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 18.8 g | エネルギー 699 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 13.1 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 ラタトゥイユ 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 グレープフルーツ ご飯 | ししゃもフライ(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 | 豚肉のおろしぼん酢 ポイルキャベツ・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・ふりかけ ご飯 |
| エネルギー 720 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 16.2 g | エネルギー 769 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 21.8 g | エネルギー 752 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 21.3 g | エネルギー 701 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.2 g | エネルギー 727 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 16.3 g |
| 30 | | | | |
| 春巻き ビーフソテー・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 蛋白質 19.1 g 脂質 15.5 g | エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g | エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g | エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g | エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 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

