

6月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

1					2					3					4					5									
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					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					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 青菜の胡麻和え ご飯					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									
エネルギー	723	kcal	蛋白質	27.6	g	エネルギー	693	kcal	蛋白質	29.1	g	エネルギー	696	kcal	蛋白質	31	g	エネルギー	704	kcal	蛋白質	26.8	g	エネルギー	694	kcal	蛋白質	23.4	g
脂質	19.2	g	塩分	2.5	g	脂質	13	g	塩分	2.4	g	脂質	14.5	g	塩分	2.3	g	脂質	17.7	g	塩分	2.4	g	脂質	17.3	g	塩分	2.5	g
8					9					10					11					12									
メンチカツ 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					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					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									
エネルギー	754	kcal	蛋白質	22.2	g	エネルギー	713	kcal	蛋白質	30.7	g	エネルギー	727	kcal	蛋白質	23.8	g	エネルギー	729	kcal	蛋白質	24.2	g	エネルギー	699	kcal	蛋白質	25.2	g
脂質	18.8	g	塩分	2.4	g	脂質	17.2	g	塩分	2.4	g	脂質	15.3	g	塩分	1.9	g	脂質	20.5	g	塩分	1.9	g	脂質	14.2	g	塩分	2.6	g
15					16					17					18					19									
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 焼き餃子 ご飯					牛肉コロッケ 鯖の味噌煮・かぼちゃ煮 人参りしり 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	778	kcal	蛋白質	24.1	g	エネルギー	760	kcal	蛋白質	27.9	g	エネルギー	730	kcal	蛋白質	22.7	g	エネルギー	721	kcal	蛋白質	25	g	エネルギー	704	kcal	蛋白質	23.9	g
脂質	21.2	g	塩分	2.4	g	脂質	21.6	g	塩分	2.6	g	脂質	18.9	g	塩分	2.5	g	脂質	14.8	g	塩分	2.3	g	脂質	17.2	g	塩分	2.1	g
22					23					24					25					26									
白身魚のかば焼き 豚肉の柳川風 大根とハムのサラダ コーン春巻き 小松菜の煮びたし ご飯					韓国風肉じゃが チヂミ ナムル ヤンニョムチキン 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									
エネルギー	757	kcal	蛋白質	26	g	エネルギー	754	kcal	蛋白質	23.6	g	エネルギー	720	kcal	蛋白質	27.5	g	エネルギー	769	kcal	蛋白質	23.7	g	エネルギー	752	kcal	蛋白質	23.1	g
脂質	21.1	g	塩分	2.2	g	脂質	19	g	塩分	2	g	脂質	16.2	g	塩分	2.4	g	脂質	21.8	g	塩分	2.2	g	脂質	21.3	g	塩分	1.9	g
29					30																								
八宝菜・ゆで卵 春巻 春雨サラダ いかバーグ がんもの煮付け・ふりかけ 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																								
エネルギー	767	kcal	蛋白質	25.3	g	エネルギー	731	kcal	蛋白質	25.9	g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g
脂質	19.7	g	塩分	2.5	g	脂質	18.8	g	塩分	2.6	g	脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g	脂質		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

