

6月の献立



昼食(5品)

30 日 (月曜日)	豚肉のオニオンソース	乳成分、小麦			
	ミニバーグ				
	高野豆腐の煮物				
	じゃがいもの青さ風味				
	ピーマンの昆布和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	380kcal	32.4g	13.3g	34.2g	2.7g
31 日 (火曜日)	赤魚の中華煮	乳成分、小麦			
	厚揚げのおろし煮				
	ウインナーともやしの炒め物				
	なめこの和え物				
	しらたきのたらこ炒め				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	434kcal	25.9g	25.7g	24.9g	2.8g
1 日 (水曜日)	麻婆豆腐	卵、乳成分、小麦			
	かまぼこと切干大根の煮物				
	かぼちゃ煮				
	ビーフン炒め				
	柚子大根				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	416kcal	21.0g	21.0g	33.9g	3.0g
2 日 (木曜日)	あじの南蛮漬け	卵、乳成分、小麦、えび			
	ほうれん草とひき肉の玉子炒め				
	えび入りしんじょの煮物				
	ごぼうサラダ				
	ゼリー（ピーチ）				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	371kcal	19.1g	21.0g	26.2g	2.7g
3 日 (金曜日)	豆腐ハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	冬瓜とちぎり揚げの煮物				
	和風スパゲティ				
	アスパラソテー				
	甘酢しょうが				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	409kcal	21.6g	20.0g	36.2g	3.0g
4 日 (土曜日)	白身魚の野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦			
	じゃがいもとソーセージのカレースープ煮				
	卵の花炒り煮				
	きゅうりとわかめの酢の物				
	ふきのみそ和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	394kcal	20.3g	15.6g	45.9g	2.2g

アレルギー物質の表示が変わりました。
1品ごとではなく、その日のメニュー全体に
含まれる特定原材料について表示しています。



夕食(5品)

30 日 (月曜日)	さんまのおかか煮	卵、乳成分、小麦			
	ハムエッグフライ				
	白菜の生姜和え				
	いんげんとちりめんの炒め煮				
	子持ち木耳				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	331kcal	17.1g	20.5g	20.3g	2.4g
31 日 (火曜日)	肉じゃが（牛）	乳成分、小麦			
	野菜の中華炒め				
	しら菜とツナの和え物				
	涼拌三絲				
	黄桃缶				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	358kcal	17.4g	16.3g	38.2g	3.0g
1 日 (水曜日)	いか天	卵、乳成分、小麦			
	ハーツの煮浸し				
	チキンとブロッコリーのサラダ				
	なすのみぞれ和え				
	白花生				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	344kcal	31.1g	12.8g	26.2g	3.0g
2 日 (木曜日)	鶏肉となすのオイスター炒め	乳成分、小麦			
	厚揚げのもやしあんかけ				
	青菜とエリンギのバター醤油				
	メンマときゅうりのピリ辛和え				
	しば漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	365kcal	19.9g	25.1g	17.1g	3.0g
3 日 (金曜日)	鯖の塩焼き	卵、乳成分、小麦			
	キャベツとウインナーのコンソメ煮				
	里芋のごま煮				
	春雨の和え物				
	カリフラワーマヨサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	386kcal	17.4g	26.3g	19.3g	2.7g
4 日 (土曜日)	肉豆腐（牛）	卵、乳成分、小麦			
	青梗菜とさつま揚げの煮物				
	ペネポロネーゼ風				
	旬菜の紫蘇和え				
	人参味噌炒め				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	351kcal	17.4g	19.6g	27.8g	2.6g

- ★JAでお申込みの方は、**おかず盛り(8品)・昼食おかず(5品)**・**土曜日配送**のご注文は承っておりません。何卒、ご了承くださいませ。
- ★商品受け取り後は、**冷蔵庫で保管し、当日の午後10時まで**にお召し上がりください。
- ★弁当箱のフタを取って、ラップはせずに電子レンジに入れて、**500Wで1分30秒**を目安に温めて下さい。
- ★カップに入っているおかずを取り出してから温めて下さい。
- ★容器は簡単に水洗いし、次回配送時にご返却下さい。
- ★献立内容が変更となる場合もありますので、ご了承ください。
- ★アレルギー物質は、特定原材料【**卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生(ピーナッツ)**】について表示しています。

《わたしのひと声カード》

お名前 _____ 様 回答必要・回答不要

●ご意見・ご要望など、記入して配送担当者にお渡しください。

6月の献立

アレルギー物質の表示が変わりました。
1品ごとではなく、その日のメニュー全体に
含まれる特定原材料について表示しています。



夕食(6品)

夕食(8品)

30 日 (月曜日)	鶏肉の塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦		
	ハムエッグフライ			
白菜の生姜和え				
豆腐のかに風味あん				
わさび菜				
子持ち木耳				
エネルギー 446kcal	たんぱく質 23.8g		脂質 19.8g	炭水化物 47.5g
31 日 (火曜日)	白身魚の天ぷらチリソース	乳成分、小麦		
	野菜の中華炒め			
	しら菜とツナの和え物			
	がんも煮			
	さつまいもレモン煮			
	黄桃缶			
エネルギー 429kcal	たんぱく質 27.0g	脂質 22.6g	炭水化物 40.2g	食塩相当量 2.7g
1 日 (水曜日)	豚肉のしょうが焼き	卵、乳成分、小麦		
	ハーツの煮浸し			
	チキンとブロッコリーのサラダ			
	磯辺玉子ロール			
	チキンナゲット			
	白花豆			
エネルギー 440kcal	たんぱく質 32.1g	脂質 23.8g	炭水化物 26.5g	食塩相当量 3.1g
2 日 (木曜日)	白身魚のコーンマヨ焼き	卵、乳成分、小麦		
	厚揚げのもやしあんかけ			
	青菜とエリンギのバター醤油			
	おくらのおかか和え			
	メンマときゅうりのピリ辛和え			
	しば漬け			
エネルギー 427kcal	たんぱく質 25.1g	脂質 24.2g	炭水化物 28.9g	食塩相当量 3.9g
3 日 (金曜日)	鶏肉のこってり煮	卵、乳成分、小麦		
	キャベツとウインナーのコンソメ煮			
	里芋のごま煮			
	ほうれん草とかに風味の炒め物			
	たくあん煮			
	カリフラワーマヨサラダ			
エネルギー 439kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 27.9g	炭水化物 30.8g	食塩相当量 3.5g
4 日 (土曜日)	赤魚の幽庵焼き	卵、乳成分、小麦		
	甘辛鶏団子			
	パンネボロネーゼ風			
	旬菜の紫蘇和え			
	人参味噌炒め			
	はりはり漬け			
エネルギー 433kcal	たんぱく質 27.9g	脂質 17.4g	炭水化物 38.7g	食塩相当量 3.7g

30 日 (月曜日)	鶏肉の塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦		
	さんまのおかか煮			
	ハムエッグフライ			
	白菜の生姜和え			
	豆腐のかに風味あん			
	いんげんとちりめんの炒め煮			
	子持ち木耳			
	わさび菜			
エネルギー 498kcal	たんぱく質 30.2g	脂質 23.7g	炭水化物 45.2g	食塩相当量 3.8g
31 日 (火曜日)	白身魚の天ぷらチリソース	乳成分、小麦		
	肉じゃが(牛)			
	野菜の中華炒め			
	しら菜とツナの和え物			
	がんも煮			
	涼拌三絲			
黄桃缶				
さつまいもレモン煮				
エネルギー 511kcal	たんぱく質 25.8g	脂質 26.1g	炭水化物 50.4g	食塩相当量 3.1g
1 日 (水曜日)	豚肉のしょうが焼き	卵、乳成分、小麦		
	ちくわの炒め物			
	ハーツの煮浸し			
	チキンとブロッコリーのサラダ			
	磯辺玉子ロール			
	なすのみぞれ和え			
白花豆				
チキンナゲット				
エネルギー 515kcal	たんぱく質 33.3g	脂質 25.7g	炭水化物 41.2g	食塩相当量 4.0g
2 日 (木曜日)	白身魚のコーンマヨ焼き	卵、乳成分、小麦		
	鶏肉となすのオイスター炒め			
	厚揚げのもやしあんかけ			
	青菜とエリンギのバター醤油			
	おくらのおかか和え			
	メンマときゅうりのピリ辛和え			
しば漬け				
人参しりしり				
エネルギー 506kcal	たんぱく質 27.9g	脂質 31.7g	炭水化物 29.1g	食塩相当量 4.0g
3 日 (金曜日)	鶏肉のこってり煮	卵、乳成分、小麦		
	鯖の塩焼き			
	キャベツとウインナーのコンソメ煮			
	里芋のごま煮			
	ほうれん草とかに風味の炒め物			
	春雨の和え物			
カリフラワーマヨサラダ				
たくあん煮				
エネルギー 496kcal	たんぱく質 25.1g	脂質 31.4g	炭水化物 33.2g	食塩相当量 3.5g