

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。



昼食(5品)



夕食(5品)

6 日 (月曜日)	さわらのポン酢バター焼き 豚じゃが 水餃子 厚揚げと里芋の煮物 きゅうりとしらすの酢の物	卵、乳成分、小麦、えび	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	390kcal		25.0g	18.2g	31.2g	3.0g	
7 日 (火曜日)	豚肉とまいたけのしょうが焼き かぼちゃの和風あんかけ チヂミ 小松菜のからし和え 黒花豆	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	384kcal		22.4g	14.6g	43.5g	2.4g	
8 日 (水曜日)	白身魚の天ぷらチリソース じゃがいものコンソメ煮 にらともやしの炒め物 マカロニサラダ ピーマンのしりしり	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	411kcal		15.5g	25.5g	31.8g	2.6g	
9 日 (木曜日)	筑前煮 いかとアスパラの炒め物 高野豆腐の玉子とじ 肉団子 たくあん煮	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	386kcal		25.4g	19.9g	26.9g	3.0g	
10 日 (金曜日)	鯖の塩焼き 青梗菜の中華煮 レンコンの磯辺フライ キャベツの白和え さつまいもレモン煮	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	410kcal		16.3g	27.2g	23.2g	2.2g	
11 日 (土曜日)	ポークチャップ ハムカツ なすの田楽 ブロッコリーサラダ みかん	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	401kcal		22.0g	18.6g	38.2g	2.6g	

6 日 (月曜日)	ハンバーグ にら玉 ピーマンとベーコンの炒め物 きゅうりの胡麻ドレッシング和え のりの佃煮	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	353kcal		15.6g	21.1g	28.3g	2.6g	
7 日 (火曜日)	白身魚の西京焼き 炊き合わせ(大根、里芋) 五目大豆煮 昆布巻き 梅春雨	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	342kcal		24.6g	10.7g	35.6g	3.0g	
8 日 (水曜日)	お好み焼き ナポリタン 豆腐となすのそぼろあん かぼちゃサラダ 山菜なめこ	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	371kcal		15.0g	17.8g	46.6g	3.2g	
9 日 (木曜日)	焼き鮭 まいたけとピーマンの昆布炒め きんぴらごぼう ほうれん草ピーナッツ和え ゼリー(ぶどう)	卵、乳成分、小麦、 落花生	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	353kcal		26.9g	17.4g	22.9g	3.0g	
10 日 (金曜日)	ささみ大葉フライ 信田煮 ツナ大根煮 えびしゅうまい 金時豆煮	卵、乳成分、小麦、 えび、かに	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	349kcal		31.1g	13.1g	26.1g	2.0g	
11 日 (土曜日)	白身魚のレモンマヨソース 昆布と揚げの煮物 青梗菜としいたけの胡麻炒め コールスロー 卵の花炒り煮	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	370kcal		23.7g	20.5g	25.7g	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)

6 日 (月曜日)	ミックスフライ (エビカツ、白身フライ)	卵、乳成分、小麦、 えび	にら玉			
	ピーマンとベーコンの炒め物		枝豆ポテトサラダ			
	オクラのマリネ		のりの佃煮			
	エネルギー 441kcal		たんぱく質 20.0g	脂質 19.6g	炭水化物 47.6g	食塩相当量 3.6g
	7 日 (火曜日)		肉豆腐	卵、乳成分、小麦	炊き合わせ (大根、里芋、三角絹揚げ)	
			五目大豆煮		マカロニサラダ	
もやしとツナの炒め物		梅春雨				
エネルギー 408kcal		たんぱく質 25.1g	脂質 15.6g		炭水化物 42.6g	食塩相当量 3.9g
8 日 (水曜日)		白身魚の一味焼き	卵、乳成分、小麦		ナポリタン	
		豆腐となすのそぼろあん			かぼちゃサラダ	
	桜漬け	山菜なめこ				
	エネルギー 434kcal	たんぱく質 28.5g		脂質 15.2g	炭水化物 45.7g	食塩相当量 3.2g
	9 日 (木曜日)	ロールキャベツ		卵、乳成分、小麦、 落花生	まいたけとピーマンの昆布炒め	
		きんぴらごぼう			ほうれん草ピーナッツ和え	
大根なます		ゼリー (ぶどう)				
エネルギー 419kcal		たんぱく質 20.3g	脂質 21.0g		炭水化物 41.4g	食塩相当量 4.0g
10 日 (金曜日)		白身魚の香味焼き	乳成分、小麦		信田煮	
		ツナ大根煮			ジャガバター明太	
	ひじき煮	金時豆煮				
	エネルギー 415kcal	たんぱく質 33.5g		脂質 13.7g	炭水化物 38.9g	食塩相当量 3.8g
	11 日 (土曜日)	チキンソテーミートソース		卵、乳成分、小麦	昆布と揚げの煮物	
		青梗菜としいたけの胡麻炒め			コールスロー	
ピリ辛こんにゃく		卵の花炒り煮				
エネルギー 443kcal		たんぱく質 20.0g	脂質 21.5g		炭水化物 50.3g	食塩相当量 3.9g

6 日 (月曜日)	ミックスフライ (エビカツ、白身フライ)	卵、乳成分、小麦、 えび	ミニハンバーグ			
	にら玉		ピーマンとベーコンの炒め物			
	枝豆ポテトサラダ		きゅうりの胡麻ドレッシング和え			
	のりの佃煮		オクラのマリネ			
	エネルギー 495kcal		たんぱく質 25.0g	脂質 20.1g	炭水化物 56.2g	食塩相当量 3.4g
	7 日 (火曜日)		肉豆腐	卵、乳成分、小麦	黒ムツの西京焼き	
炊き合わせ (大根、里芋、三角絹揚げ)		五目大豆煮				
マカロニサラダ		昆布巻き				
梅春雨		もやしとツナの炒め物				
エネルギー 497kcal		たんぱく質 29.0g	脂質 17.0g		炭水化物 51.0g	食塩相当量 3.2g
8 日 (水曜日)		白身魚の一味焼き	卵、乳成分、小麦		お好み焼き	
	ナポリタン	豆腐となすのそぼろあん				
	かぼちゃサラダ	わかめの酢の物				
	山菜なめこ	桜漬け				
	エネルギー 501kcal	たんぱく質 27.0g		脂質 18.9g	炭水化物 57.2g	食塩相当量 3.3g
	9 日 (木曜日)	ロールキャベツ		卵、乳成分、小麦、 落花生	焼き鮭	
まいたけとピーマンの昆布炒め		きんぴらごぼう				
ほうれん草ピーナッツ和え		ふきの煮物				
ゼリー (ぶどう)		大根なます				
エネルギー 516kcal		たんぱく質 32.0g	脂質 25.6g		炭水化物 42.7g	食塩相当量 3.7g
10 日 (金曜日)		白身魚の香味焼き	卵、乳成分、小麦、 えび、かに		白菜とミンチの中華炒め	
	信田煮	ツナ大根煮				
	ジャガバター明太	えびしゅうまい				
	金時豆煮	ひじき煮				
	エネルギー 492kcal	たんぱく質 30.0g		脂質 24.2g	炭水化物 39.6g	食塩相当量 3.9g