

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)

13 日 (月曜日)	豚肉と野菜のみそ炒め	卵、乳成分、小麦			
	じゃがいもと肉団子の煮物				
	トマトパスタ				
	三色和え				
	ごぼうサラダ				
	黒豆煮				
	エネルギー 433kcal	たんぱく質 24.2g	脂質 22.4g	炭水化物 35.5g	食塩相当量 2.7g
14 日 (火曜日)	あじの塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦、 えび			
	えび入りしんじょの煮物				
	ブロッコリーのクリーム煮				
	かぼちゃの煮物				
	ふきと湯葉の含め煮				
	梅干し				
	エネルギー 430kcal	たんぱく質 27.5g	脂質 23.4g	炭水化物 30.6g	食塩相当量 3.3g
15 日 (水曜日)	和風ハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	炒り豆腐				
	にら饅頭				
	じゃがいもとウインナーの炒め物				
	コーンとツナのサラダ				
	りんご缶				
	エネルギー 429kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 23.3g	炭水化物 38.9g	食塩相当量 3.4g
16 日 (木曜日)	ぶりのバター醤油焼き	卵、乳成分、小麦			
	とうがんのそぼろあんかけ				
	ほうれん草しゅうまい				
	かに風味サラダ				
	なすのポン酢和え				
	つぼ漬け				
	エネルギー 421kcal	たんぱく質 24.7g	脂質 24.7g	炭水化物 25.9g	食塩相当量 3.4g
17 日 (金曜日)	ソースカツ	卵、乳成分、小麦			
	ビーフン炒め				
	里芋と昆布の煮物				
	アスパラのツナマヨサラダ				
	しめじの胡麻和え				
	わらび餅				
	エネルギー 444kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 18.8g	炭水化物 50.7g	食塩相当量 3.3g
18 日 (土曜日)	白身魚の野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦			
	牛肉と野菜の炒め物				
	じゃがいもと水菜のうま塩炒め				
	小松菜の煮びたし				
	カリフラワーと玉子のサラダ				
	インゲンの和え物				
	エネルギー 444kcal	たんぱく質 21.5g	脂質 23.0g	炭水化物 40.0g	食塩相当量 3.7g

13 日 (月曜日)	豚肉と野菜のみそ炒め	卵、乳成分、小麦			
	ホキ天				
	じゃがいもと肉団子の煮物				
	トマトパスタ				
	三色和え				
	スナップエンドウのおかか和え				
	黒豆煮				
	ごぼうサラダ				
	エネルギー 519kcal	たんぱく質 25.9g	脂質 32.8g	炭水化物 34.5g	食塩相当量 2.5g
14 日 (火曜日)	あじの塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦、 えび			
	豚肉のブルコギ				
	えび入りしんじょの煮物				
	ブロッコリーのクリーム煮				
	かぼちゃの煮物				
	キャベツの胡麻マヨ和え				
	梅干し				
	ふきと湯葉の含め煮				
	エネルギー 492kcal	たんぱく質 32.0g	脂質 27.8g	炭水化物 32.0g	食塩相当量 3.1g
15 日 (水曜日)	和風ハンバーグ	卵、乳成分、小麦、 えび			
	海鮮塩焼きそば				
	炒り豆腐				
	にら饅頭				
	じゃがいもとウインナーの炒め物				
	春雨の和え物				
	リンゴ缶				
	コーンとツナのサラダ				
	エネルギー 523kcal	たんぱく質 25.9g	脂質 26.8g	炭水化物 57.8g	食塩相当量 3.9g
16 日 (木曜日)	ぶりのバター醤油焼き	卵、乳成分、小麦			
	揚げ出し豆腐				
	とうがんのそぼろあんかけ				
	ほうれん草しゅうまい				
	かに風味サラダ				
	ブロッコリーのからし和え				
	つぼ漬け				
	なすのポン酢和え				
	エネルギー 496kcal	たんぱく質 29.4g	脂質 29.7g	炭水化物 29.0g	食塩相当量 3.8g
17 日 (金曜日)	ソースカツ	卵、乳成分、小麦			
	赤魚のみぞれ煮				
	ビーフン炒め				
	里芋と昆布の煮物				
	アスパラのツナマヨサラダ				
	だし巻き玉子				
	わらび餅				
	しめじの胡麻和え				
	エネルギー 527kcal	たんぱく質 25.5g	脂質 22.1g	炭水化物 56.9g	食塩相当量 4.0g