

6月の献立



昼食(5品)

20 日 (月曜日)	赤魚の煮つけ	卵、乳成分、小麦		
	豚肉と大根のうま煮			
なすとビーフンの炒め物				
豆腐の煮物				
なます				
エネルギー 416kcal	たんぱく質 27.0g		脂質 18.4g	炭水化物 35.0g
21 日 (火曜日)	チーズハンバーグ	卵、乳成分、小麦		
	厚揚げのおろし煮			
玉子と小松菜の炒め物				
明太スパゲティサラダ				
はりはり漬け				
エネルギー 432kcal	たんぱく質 19.3g		脂質 23.2g	炭水化物 35.9g
22 日 (水曜日)	ぶりのガーリックソテー	卵、乳成分、小麦、えび		
	海鮮塩だれ炒め			
鶏ときのこのあんかけ豆腐				
アボガドサラダ				
柚子大根				
エネルギー 415kcal	たんぱく質 25.3g		脂質 25.5g	炭水化物 19.3g
23 日 (木曜日)	肉団子の酢豚風	卵、乳成分、小麦		
	車麩の煮物			
ジャーマンポテト				
キャベツとあさりのコーンソテー				
インゲンのからし和え				
エネルギー 428kcal	たんぱく質 18.4g		脂質 21.1g	炭水化物 41.3g
24 日 (金曜日)	大葉アジフライ	卵、乳成分、小麦		
	筑前煮			
豚肉とれんこんの炒め物				
大根サラダ				
みかん缶				
エネルギー 397kcal	たんぱく質 20.8g		脂質 21.5g	炭水化物 30.3g
25 日 (土曜日)	鶏肉のレモン風味焼き	卵、乳成分、小麦		
	かぼちゃの洋風煮			
とうがんのくず煮				
ほうれん草となめこのお浸し				
きゅうりとしらすの酢の物				
エネルギー 400kcal	たんぱく質 25.2g		脂質 25.6g	炭水化物 19.7g

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)

20 日 (月曜日)	豚肉の冷しゃぶ	卵、乳成分、小麦		
	大根とちくわの煮物			
ごぼうとさつま揚げの金平				
ポテトサラダ				
うぐいす豆				
エネルギー 350kcal	たんぱく質 16.7g		脂質 17.8g	炭水化物 32.6g
21 日 (火曜日)	白身魚の磯辺フライ	卵、乳成分、小麦、落花生		
	青梗菜とかまぼこのソテー			
里芋となすのそぼろ煮				
水晶(和菓子)				
インゲンのピーナッツ和え				
エネルギー 365kcal	たんぱく質 16.1g		脂質 20.8g	炭水化物 29.1g
22 日 (水曜日)	ビーフカレー	卵、乳成分、小麦		
	野菜のスクランブルエッグ			
ちくわとピーマンの胡麻炒め				
玉ねぎとチーズのマスタードサラダ				
福神漬け				
エネルギー 360kcal	たんぱく質 15.3g		脂質 19.9g	炭水化物 34.2g
23 日 (木曜日)	サーモンフライ	卵、乳成分、小麦、えび		
	えびとブロッコリーの炒め物			
かぼちゃの和風あん				
玉子サラダ				
黄桃缶				
エネルギー 384kcal	たんぱく質 23.3g		脂質 17.4g	炭水化物 34.0g
24 日 (金曜日)	鶏肉のおろしポン酢	卵、乳成分、小麦		
	ベーコンと青菜のソテー			
里芋の煮物				
キャベツとツナの和え物				
かつば漬け				
エネルギー 360kcal	たんぱく質 22.0g		脂質 20.1g	炭水化物 26.0g
25 日 (土曜日)	ハガツオのバター醤油焼き	卵、乳成分、小麦		
	豆腐のかに風味あん			
ポテトの明太クリーム煮				
なすの炒め煮				
高菜もやし				
エネルギー 335kcal	たんぱく質 22.1g		脂質 18.3g	炭水化物 24.0g

- ★ J A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)

20 日 (月曜日)	白身魚のチーズパン粉焼き	卵、乳成分、小麦			
	大根とちくわの煮物				
ごぼうとさつま揚げの金平					
からし麩					
カリフラワーの梅おかか和え					
うぐいす豆					
	エネルギー 415kcal	たんぱく質 27.7g	脂質 16.7g	炭水化物 40.5g	食塩相当量 3.8g
21 日 (火曜日)	チキンピカタ	卵、乳成分、小麦、 落花生			
	青梗菜とかまぼこのソテー				
	里芋となすのそぼろ煮				
	キャベツの生姜炒め				
	インゲンのピーナッツ和え				
	水晶(和菓子)				
	エネルギー 419kcal	たんぱく質 22.8g	脂質 24.4g	炭水化物 29.7g	食塩相当量 2.2g
22 日 (水曜日)	白身魚の煮つけ	卵、乳成分、小麦			
	野菜のスクランブルエッグ				
	ちくわとピーマンの胡麻炒め				
	高野豆腐の煮物				
	玉ねぎとチーズのマスタードサラダ				
	つぼ漬け				
	エネルギー 425kcal	たんぱく質 29.2g	脂質 19.8g	炭水化物 35.5g	食塩相当量 3.9g
23 日 (木曜日)	ドライカレー	乳成分、小麦、えび			
	えびとブロッコリーの炒め物				
	かぼちゃの和風あんかけ				
	カラフルピーマンの和え物				
	枝豆のガーリック炒め				
	黄桃缶				
	エネルギー 415kcal	たんぱく質 26.7g	脂質 19.3g	炭水化物 38.7g	食塩相当量 2.6g
24 日 (金曜日)	鯖の味噌焼き	卵、乳成分、小麦			
	ベーコンと青菜のソテー				
	里芋の煮物				
	キャベツとツナの和え物				
	さつまいもレモン煮				
	かつば漬け				
	エネルギー 429kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 27.1g	炭水化物 23.8g	食塩相当量 2.7g
25 日 (土曜日)	ミックスフライ (フライドチキン、メンチカツ)	卵、乳成分、小麦、 えび			
	豆腐のかに風味あん				
	ほうれん草とコーンバター炒め				
	ポテトの明太クリーム煮				
	なすの炒め煮				
	高菜もやし				
	エネルギー 418kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 26.5g	炭水化物 27.3g	食塩相当量 2.8g

20 日 (月曜日)	白身魚のチーズパン粉焼き	卵、乳成分、小麦			
	オムレットマトソース				
	大根とちくわの煮物				
	ごぼうとさつま揚げの金平				
	からし麩				
	ポテトサラダ				
	うぐいす豆				
	カリフラワーの梅おかか和え				
	エネルギー 507kcal	たんぱく質 30.4g	脂質 23.2g	炭水化物 46.7g	食塩相当量 4.0g
21 日 (火曜日)	チキンピカタ	卵、乳成分、小麦、 落花生			
	白身魚の磯辺フライ				
	青梗菜とかまぼこのソテー				
	里芋となすのそぼろ煮				
	キャベツの生姜炒め				
	水晶(和菓子)				
	エネルギー 522kcal	たんぱく質 27.7g	脂質 30.5g	炭水化物 36.6g	食塩相当量 2.6g
22 日 (水曜日)	白身魚の煮つけ	卵、乳成分、小麦			
	肉詰めいなり煮				
	野菜のスクランブルエッグ				
	ちくわとピーマンの胡麻炒め				
	高野豆腐の煮物				
	玉ねぎとチーズのマスタードサラダ				
	エネルギー 486kcal	たんぱく質 31.5g	脂質 22.2g	炭水化物 42.7g	食塩相当量 3.8g
23 日 (木曜日)	ドライカレー	卵、乳成分、小麦、 えび			
	サーモンフライ				
	えびとブロッコリーの炒め物				
	かぼちゃの和風あんかけ				
	カラフルピーマンの和え物				
	玉子サラダ				
	エネルギー 517kcal	たんぱく質 29.0g	脂質 27.7g	炭水化物 41.6g	食塩相当量 3.0g
24 日 (金曜日)	鯖の味噌焼き	卵、乳成分、小麦			
	春巻き				
	ベーコンと青菜のソテー				
	里芋の煮物				
	キャベツとツナの和え物				
	もやしとチンゲン菜のピリ辛炒め				
	エネルギー 528kcal	たんぱく質 25.3g	脂質 32.7g	炭水化物 33.9g	食塩相当量 3.1g