

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)

27 日 (月曜日)	牛すき焼き風煮	乳成分、小麦										
	厚揚げの生姜煮											
	なすのバンバンジー											
	大豆のトマト煮											
	がんも煮											
	わかめと春雨の和え物											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>404kcal</td> <td>21.1g</td> <td>25.1g</td> <td>28.7g</td> <td>4.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	404kcal	21.1g	25.1g	28.7g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
404kcal	21.1g	25.1g	28.7g	4.0g								
28 日 (火曜日)	あじの南蛮漬け	卵、乳成分、小麦										
	根菜とあさりの炒め煮											
	切干大根の煮物											
	スパゲティサラダ											
	高菜炒め											
	洋なし											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>412kcal</td> <td>21.9g</td> <td>19.2g</td> <td>37.2g</td> <td>3.8g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	412kcal	21.9g	19.2g	37.2g	3.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
412kcal	21.9g	19.2g	37.2g	3.8g								
29 日 (水曜日)	鶏肉のハニーマスタード焼き	卵、乳成分、小麦										
	豆腐のかに風味あんかけ											
	冬瓜と肉団子の煮物											
	卵の花炒り煮											
	しらすのおろし和え											
	しば漬け											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>422kcal</td> <td>27.9g</td> <td>24.2g</td> <td>25.7g</td> <td>3.5g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	422kcal	27.9g	24.2g	25.7g	3.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
422kcal	27.9g	24.2g	25.7g	3.5g								
30 日 (木曜日)	八宝菜	卵、乳成分、小麦、 えび										
	里芋のごま味噌煮											
	餃子											
	ぜんまいの煮物											
	ハムとマカロニのサラダ											
	うぐいす豆											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>407kcal</td> <td>22.3g</td> <td>17.7g</td> <td>41.6g</td> <td>3.5g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	407kcal	22.3g	17.7g	41.6g	3.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
407kcal	22.3g	17.7g	41.6g	3.5g								
1 日 (金曜日)	デミグラスハンバーグ	卵、乳成分、小麦										
	チーズはんぺんフライ											
	ピーマンの甘味噌炒め											
	ブロッコリーのサラダ											
	大豆煮											
	玉ねぎとえのきのポン酢和え											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>417kcal</td> <td>20.6g</td> <td>21.7g</td> <td>37.8g</td> <td>2.9g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	417kcal	20.6g	21.7g	37.8g	2.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
417kcal	20.6g	21.7g	37.8g	2.9g								
2 日 (土曜日)	サワラのごま醤油焼き	乳成分、小麦										
	かぼちゃとしいたけの煮物											
	しらすのスパゲティ											
	ちくわと小松菜のカレー炒め											
	ごぼうサラダ											
	柚子大根											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>423kcal</td> <td>23.3g</td> <td>19.6g</td> <td>35.8g</td> <td>4.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	423kcal	23.3g	19.6g	35.8g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
423kcal	23.3g	19.6g	35.8g	4.0g								

27 日 (月曜日)	牛すき焼き風煮	卵、乳成分、小麦										
	ぶりの照り焼き											
	厚揚げの生姜煮											
	なすのバンバンジー											
	大豆のトマト煮											
	ベーコンと小松菜の炒め物											
	わかめと春雨の和え物											
	がんも煮											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>510kcal</td> <td>27.6g</td> <td>30.1g</td> <td>38.2g</td> <td>3.5g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	510kcal	27.6g	30.1g	38.2g	3.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
510kcal	27.6g	30.1g	38.2g	3.5g								
28 日 (火曜日)	あじの南蛮漬け	卵、乳成分、小麦										
	けんちん煮											
	根菜とあさりの炒め煮											
	切干大根の煮物											
	スパゲティサラダ											
	きゃべつのからし醤油和え											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>495kcal</td> <td>26.5g</td> <td>23.3g</td> <td>44.0g</td> <td>3.7g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	495kcal	26.5g	23.3g	44.0g	3.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
495kcal	26.5g	23.3g	44.0g	3.7g								
29 日 (水曜日)	鶏肉のハニーマスタード焼き	卵、乳成分、小麦										
	ちくわ磯辺揚げ											
	豆腐のかに風味あんかけ											
	冬瓜と肉団子の煮物											
	卵の花炒り煮											
	アスパラと炒り玉子のサラダ											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>522kcal</td> <td>29.6g</td> <td>29.0g</td> <td>39.6g</td> <td>3.8g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	522kcal	29.6g	29.0g	39.6g	3.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
522kcal	29.6g	29.0g	39.6g	3.8g								
30 日 (木曜日)	八宝菜	卵、乳成分、小麦、 えび										
	鶏肉のオーロラソース焼き											
	里芋のごま味噌煮											
	餃子											
	ぜんまいの煮物											
	ハムとマカロニのサラダ											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>474kcal</td> <td>26.2g</td> <td>23.5g</td> <td>42.0g</td> <td>3.7g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	474kcal	26.2g	23.5g	42.0g	3.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
474kcal	26.2g	23.5g	42.0g	3.7g								
1 日 (金曜日)	デミグラスハンバーグ	卵、乳成分、小麦										
	いわしの梅煮											
	チーズはんぺんフライ											
	ピーマンの甘味噌炒め											
	ブロッコリーのサラダ											
	ほうれん草ソテー											
	大豆煮											
	玉ねぎとえのきのポン酢和え											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>499kcal</td> <td>31.1g</td> <td>25.2g</td> <td>40.7g</td> <td>3.6g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	499kcal	31.1g	25.2g	40.7g	3.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
499kcal	31.1g	25.2g	40.7g	3.6g								

豆腐のかに風味あんかけは「カニ」は含まれていません！