

6月メニュー表



Cooking for wellness

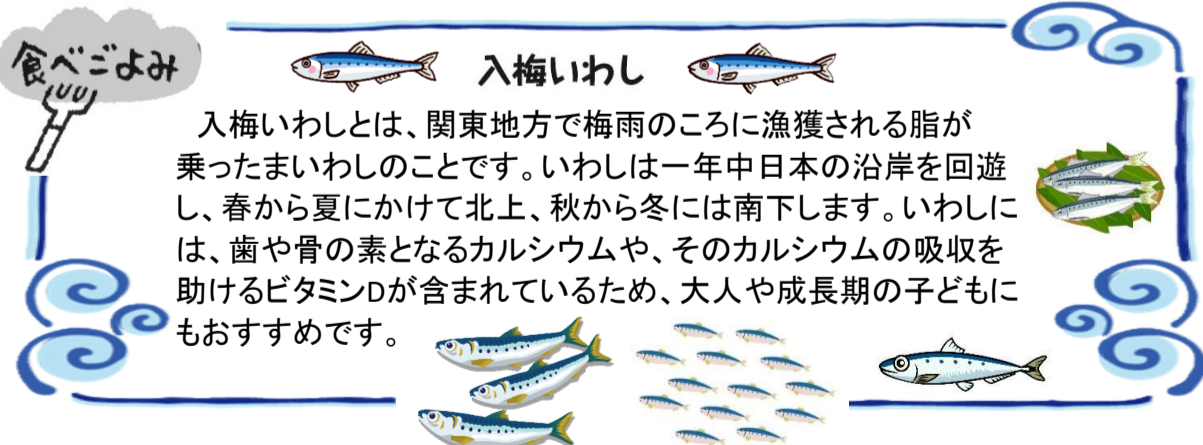
(食を通し健康作り目指す料理)

6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)
チーズ入りチキンカツ ミニ四角玉子とし 帆立入ポトフ いんげんのわさび和え れんこん金平 ★ナポリタンスパゲッティ	餃子フライ タコウィンナー チャイナソテー 揚げ茄子のオランダ煮 玉子と胡瓜のマヨネーズ和え グルメスティック ★イカステーキ	かぼちゃのクノーデル もろこし焼き わらびの含め煮 もやし酢物 ソフトドームオムレツ ★外付ジャンボミートボール	ハムカツ シーフードチリソース 糸こんにゃくと豚肉の含め煮 ごぼうの和風サラダ 小龍包 ★チキンステーキ	野菜かき揚げ(甘エビ入り) 南瓜天ぷら 竹の子のそぼろ煮 里芋の柚子味噌和え おとうふがんも ★ますの塩焼き
エネルギー:330kcal タンパク:13.9g 脂質:13.4g 炭水化:40.1g 塩分:2.4g	エネルギー:323kcal タンパク:15.8g 脂質:18.0g 炭水化:24.6g 塩分:3.0g	エネルギー:325kcal タンパク:12.6g 脂質:16.9g 炭水化:30.7g 塩分:2.2g	エネルギー:429kcal タンパク:18.5g 脂質:23.6g 炭水化:35.3g 塩分:2.4g	エネルギー:284kcal タンパク:11.6g 脂質:15.3g 炭水化:23.4g 塩分:2.9g
6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)
プレーンオムレツ いかフリッター 刻み昆布の含め煮 アスパラのマリネ 鶏肉の八幡巻 ★ピーマン肉詰フライ	バターコーンコロッケ チキンカレー コールスローサラダ 山くらげ かぶのいりごき ★ホキの幽庵焼き	白身フライ 切干大根の金平 三色豆 中華くらげ和え ★濃厚トマトのペンネグラタン	うずら卵串フライ 豚キムチ 生姜の甘辛煮 味噌だいたす カニ風味蒲鉾 ★いわしの梅肉煮	ソース焼きそば いかリングフライ 大根含め煮 ほうれん草ごま和え ミニフランクフルト ★もちいなりと京花麩煮
エネルギー:293kcal タンパク:13.8g 脂質:14.6g 炭水化:27.1g 塩分:2.8g	エネルギー:346kcal タンパク:13.7g 脂質:20.2g 炭水化:24.4g 塩分:2.6g	エネルギー:322kcal タンパク:12.9g 脂質:15.8g 炭水化:32.1g 塩分:2.4g	エネルギー:298kcal タンパク:13.4g 脂質:15.3g 炭水化:25.8g 塩分:2.4g	エネルギー:396kcal タンパク:14.4g 脂質:20.1g 炭水化:38.8g 塩分:2.7g
6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)
カニとベシャメルコロッケ マーボー豆腐 黒豆煮 ごぼうのピーナッツ和え 厚焼卵 ★ほっけ塩焼き	角型フィッシュフライ きゃべつの塩昆布和え 小松菜とあさりの含め煮 フレッシュ味付ザーサイ チャプチェ ★棒餃子	酢鶏 ハムステーキ 山菜づくし マカロニサラダ はんぺん ★三色野菜いなりとふきの煮物	天津かに玉 ジャーマンポテト ぜんまい胡麻和え カリフラワー レッツァ 和え わさび漬 ★揚げ出しとうふ	チキン南蛮 ひじきの彩り炒め 茎わかめ 菜の花酢味噌和え 冷やっこ ★子持ちししゃもフライ
エネルギー:361kcal タンパク:14.7g 脂質:20.5g 炭水化:30.4g 塩分:1.8g	エネルギー:320kcal タンパク:12.7g 脂質:14.5g 炭水化:35.0g 塩分:3.3g	エネルギー:386kcal タンパク:14.4g 脂質:25.8g 炭水化:23.0g 塩分:2.0g	エネルギー:298kcal タンパク:11.2g 脂質:14.8g 炭水化:30.5g 塩分:2.8g	エネルギー:397kcal タンパク:14.7g 脂質:29.3g 炭水化:20.0g 塩分:2.4g
6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)
ジュシーメンチカツ 山菜パスタ ほうれん草煮びたし 茄子みそ和え アジ南蛮漬け ★干草焼き	目玉焼きフライ 焼肉 松前風高菜 こんにゃくの青じそ和え ジャンボ焼売 ★アトラン紅の八塩焼き	栗かぼちゃコロッケ カニかま磯辺天ぷら 春雨の炒め煮 厚揚げ豆腐のおかか和え もやしナムル ★焼きとり	ハンバーグ パイン缶 春菊煮浸し ねぎ塩もやし 山くらげツナサラダ ★なす挟み揚げ天	海老フライ 旨塩枝豆春巻 チキントマト煮込み たたき牛蒡 玉子ロール ★さば味噌煮
エネルギー:445kcal タンパク:18.6g 脂質:23.2g 炭水化:41.0g 塩分:2.3g	エネルギー:385kcal タンパク:19.9g 脂質:21.6g 炭水化:25.2g 塩分:3.3g	エネルギー:346kcal タンパク:12.2g 脂質:15.7g 炭水化:38.7g 塩分:3.0g	エネルギー:318kcal タンパク:11.5g 脂質:18.1g 炭水化:27.0g 塩分:1.8g	エネルギー:415kcal タンパク:15.0g 脂質:25.3g 炭水化:30.5g 塩分:1.6g

食べごよみ

入梅いわし

入梅いわしとは、関東地方で梅雨のころに漁獲される脂が乗ったまいわしのことです。いわしは一年中日本の沿岸を回遊し、春から夏にかけて北上、秋から冬には南下します。いわしには、歯や骨の素となるカルシウムや、そのカルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれているため、大人や成長期の子どもにもおすすめです。




*★は、C食を表示しております。
 *多種多様な惣菜が入るため、上記献立は、抜粋したものを記載しています。
 *材料入手の関係で一部変更が生じることもございますがその際はご了承ください。
 *毎日お召しあがりの昼食弁当は、食品衛生上、午後1時迄お召し上がり下さい。
 *食数の変更、注文は午前9時まで、お願いします。
 *土曜日は、オリジナルメニューとなります。
 会議用弁当・パック弁当・オードブル等ご予算に応じて承ります。

お気軽にご利用くださいませ。



ご飯加り一表

	熱量	蛋白	脂質	炭水化物
普通	454kcal	6.8g	0.8g	100.0g
大盛	672kcal	10.0g	1.2g	148.4g
小盛	286kcal	4.3g	0.5g	63.1g

受付電話番号
 TEL (0763)32-4154

