

6月メニュー表



6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)
チキンカツ ひじきと高野豆腐の含め煮 春雨サラダ 小龍包 ★五目巾着煮 エネルギー:407kcal タンパク:16.4g 脂質:21.8g 炭水化:35.9g 塩分:2.2g	夏野菜カレーコロッケ ぶりかけ 冷しゃぶ タレ付ミートボール ★さんま焼き エネルギー:393kcal タンパク:16.3g 脂質:23.2g 炭水化:28.2g 塩分:3.0g	甘海老入野菜かき揚げ 茄子のオランダ煮 チンゲン菜の中華炒め 玉子巻き ★若鶏香味焼き エネルギー:273kcal タンパク:13.0g 脂質:17.4g 炭水化:15.3g 塩分:1.5g	フレンチオムレツ ズッキーニの オイスターソース炒め カリフラワーの酢物 さばフライ ★治部煮 エネルギー:275kcal タンパク:18.5g 脂質:17.1g 炭水化:21.6g 塩分:2.6g	白身魚青のいフライ 焼ビーフン 肉じゃが 三種の根菜つみれ ★パンプキンキッシュ風 エネルギー:335kcal タンパク:12.0g 脂質:15.8g 炭水化:37.2g 塩分:1.8g
6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)
豆腐ハンバーグ 中華野菜餡かけ 大根味噌煮 こんにゃくの青じそ和え 八幡巻 ★ささみチーズフライ エネルギー:295kcal タンパク:11.6g 脂質:15.7g 炭水化:28.0g 塩分:2.5g	海老フライ 金平ごぼう 青菜のめた 軟骨入り鶏つくね ★明太チーズロール エネルギー:323kcal タンパク:9.7g 脂質:15.0g 炭水化:37.2g 塩分:2.5g	あじ竜田揚げ 南蛮漬け ぜんまい含め煮 オクラの甘酢生姜和え マカロニのケチャップ炒め ★豚ロース焼肉 エネルギー:297kcal タンパク:17.8g 脂質:14.7g 炭水化:22.2g 塩分:2.1g	ハムカツ 南瓜サラダ 蓮根のそぼろ煮 豆乳がんも ★焼うどん エネルギー:444kcal タンパク:8.7g 脂質:27.3g 炭水化:40.3g 塩分:2.6g	やわらかひれトンカツ 山菜パスタ ロールキャベツ きのこクリームソース掛け ラー油しいたけ ★ほっけ塩焼き エネルギー:277kcal タンパク:15.8g 脂質:13.3g 炭水化:22.9g 塩分:2.5g
6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)
サーモンフライ ボイルキャベツ 豚肉のキムチ煮 茄子の大葉味噌和え ★カップグラタン エネルギー:300kcal タンパク:11.2g 脂質:16.0g 炭水化:34.8g 塩分:2.3g	若鶏唐揚げ おろしソース掛け 春雨のチリソース炒め いんげんのわさび和え もやしの煮びたし ★サーモン塩焼き エネルギー:312kcal タンパク:16.5g 脂質:17.0g 炭水化:22.4g 塩分:2.3g	うずら卵串フライ 花野菜サラダ 切干大根と春菊のお浸し シューマイ ★枝豆がんもと 花三色かまぼこ煮 エネルギー:288kcal タンパク:12.5g 脂質:16.6g 炭水化:22.7g 塩分:2.2g	あんかけ焼そば ひじきと根菜の マヨネーズ炒め ほうれん草のしらす和え 枝豆たっぷりさつま揚げ煮 ★カニ入クリーミーコロッケ エネルギー:378kcal タンパク:13.6g 脂質:18.6g 炭水化:39.8g 塩分:2.8g	チキントマト煮込み イカフライ 水菜入和風サラダ 牡丹ちくわ煮 ★白身魚の西京漬け エネルギー:355kcal タンパク:18.8g 脂質:19.3g 炭水化:26.2g 塩分:1.4g
6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)
山芋鉄板焼き 八宝菜 ビーンズサラダ ごぼう巻煮 ★チーズ風味餃子 エネルギー:297kcal タンパク:10.5g 脂質:19.1g 炭水化:28.3g 塩分:2.0g	目玉風オムレツ キーマカレー風 小松菜の含め煮 ピリ辛こんにゃく ★北海扇フライ エネルギー:318kcal タンパク:9.6g 脂質:15.6g 炭水化:34.1g 塩分:2.8g	ハンバーグ フライドポテト 深川ふき 春雨中華サラダ ★いかリングフライ エネルギー:333kcal タンパク:16.7g 脂質:15.2g 炭水化:33.4g 塩分:3.0g	いわしフライ キャベツ胡麻和え 山菜含め煮 かに玉ボール ★マーボー豆腐 エネルギー:356kcal タンパク:15.6g 脂質:20.6g 炭水化:26.5g 塩分:2.4g	たこ焼き 酢鶏 菜の花昆布和え カニ風味蒲鉾 ★アジ南蛮漬け エネルギー:253kcal タンパク:12.5g 脂質:10.7g 炭水化:28.0g 塩分:1.9g
6月29日(月)	6月30日(火)	<div data-bbox="861 2107 2037 2522" data-label="Complex-Block"> <p>夏野菜を食べよう</p> <p>夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効 ・キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す ・ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる ・オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効 </div>		
チーズ入りメンチカツ カットコーン 帆立入ポトフ ブロッコリーの ピーナッツ和え ★めばるの焼魚 オイルソース掛け エネルギー:338kcal タンパク:18.4g 脂質:16.1g 炭水化:30.9g 塩分:2.0g	チキンロールフライ ウィナーチャップ 豆乳入しんじょ菜の花 あんかけ 味噌だいたず ★ます西京焼き エネルギー:322kcal タンパク:20.5g 脂質:14.7g 炭水化:26.2g 塩分:2.7g			

★★は、C食を表示しております。
 *多種様々な惣菜が入るため、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。

お気軽にご用命くださいませ。



受付電話番号
 TEL (0763)32-4154



ご飯加割表

	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