

6月の献立表

	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
6月1日	赤魚の粕漬け焼き 小松菜と湯葉の煮浸し 豚肉とこんにゃく炒め 切り昆布としめじの煮もの エネルギー 228kcal 塩分 1.0g	韓国風焼肉炒め 高野の炊き合わせ 鶏ゴボウ インゲンとさつま揚げの金平 エネルギー 218kcal 塩分 1.2g	6月1日 海鮮チリソース炒め タラモサラダ 玉子と夏野菜含め煮 切りゆず風味 エネルギー 191kcal 塩分 1.2g	6月2日 鶏肉の山賊焼き ピビンバほうれん草 彩野菜の焼きなます 大根とカニカマの生姜酢和え エネルギー 210kcal 塩分 1.2g	6月2日 アジの西京焼き コーン春雨サラダ 豆腐の和風煮 キャベツのレモン酢和え エネルギー 246kcal 塩分 0.9g
6月2日	すき焼き風煮 冬瓜のそぼろあんかけ 高野豆腐のがめ煮 ほうれん草のピーナツ和え エネルギー 167kcal 塩分 1.1g	6月9日 タラの幽庵焼き 大根と椎茸の煮物 鶏じゃが 山菜煮 エネルギー 146kcal 塩分 1.5g	6月6日 牛すきやき丼風 キャベツのおかか和え 豆腐の煮やっこ 浅炊ふき エネルギー 227kcal 塩分 3.7g	6月3日 アジのトマト煮 南瓜のそぼろ煮 ハムと玉葱の玉子とじ 大根の梅和え エネルギー 258kcal 塩分 1.3g	6月3日 青椒肉絲 穴子の唐揚げプロバンス風ソース添え がんもの含め煮 小松菜とザーサイの炒め物 エネルギー 229kcal 塩分 1.2g
6月3日	鮭の味噌幽庵焼き 二色和え 糸コンとじゃが芋のたらこ炒め 人参と玉子の炊き合わせ エネルギー 166kcal 塩分 1.1g	6月10日 チキン南蛮 白菜の浅漬け 茄子のサレルノ風 青菜の辛子胡麻和え エネルギー 173kcal 塩分 2.1g	6月7日 赤魚の塩焼き 冬瓜の煮物 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ オクラと湯葉の煮浸し エネルギー 160kcal 塩分 1.9g	6月4日 とろとろ和風カレー煮 春巻 おでん風煮物 白菜の煮浸し エネルギー 123kcal 塩分 1.6g	
6月4日	焼き餃子 蒸し鶏とひじきの梅肉和え じゃが芋と椎茸の煮物 カニ風味サラダ エネルギー 185kcal 塩分 1.1g	6月11日 ブリのレモンベッパー焼き 筍の木の芽(山椒の若葉)和え 餃子のかに風あんかけ 男爵ポテトサラダ エネルギー 215kcal 塩分 1.1g	6月8日 鶏のスパイス炒め ひじき入りだし巻き玉子 チャーシュー野菜炒め 竹輪と野菜の胡麻よごし エネルギー 185kcal 塩分 1.1g	6月5日 鮭の塩焼き カニカマと大根のオープン焼き 厚揚げの五目あんかけ ワカメの明太子和え エネルギー 175kcal 塩分 2.0g	
6月5日	サバのおろし煮 芋餡かけ マーボーナス 一夜漬(白菜・昆布) エネルギー 283kcal 塩分 1.3g	6月12日 牛肉コロッケ りんごのコンポート ビーフンの塩炒め コーンと玉葱のおかか炒め エネルギー 246kcal 塩分 1.5g	6月9日 サワラの幽庵焼き 小松菜と厚揚げの煮浸し 中華うま煮炒め 梅春雨 エネルギー 239kcal 塩分 2.2g	6月6日 チリソースミートボール さつま芋のレモン煮 炒り豆腐 ほうれん草のおひたし エネルギー 233kcal 塩分 1.8g	
6月6日	ミートオムレツ ひじき入り白和え はんぺんと野菜の田舎煮 二色豆(黒豆・白花豆) エネルギー 142kcal 塩分 1.2g	6月13日 サバの味噌煮 蓮根の玉子とじ 大根と人参のそぼろ煮 きのこちくわの和風ソテー エネルギー 271kcal 塩分 0.9g	6月10日 チキンカツ 切り昆布とさつま揚げの煮もの 野菜の柚子胡椒炒め 白菜の炒め漬け エネルギー 202kcal 塩分 1.4g	6月7日 カレイのみぞれ煮 竹輪と昆布の炒り煮 トマト大豆の炊き合わせ 菜の花の辛子和え エネルギー 224kcal 塩分 1.9g	
6月7日					
6月8日					
6月9日					
6月10日					
6月11日					
6月12日					
6月13日					