

6月の献立表

	朝食	昼食	夕食	夕食	夕食	夕食
6月1日	シルバーのムニエル デミグラスソース タコの夏野菜サラダ梅風味【6月-9月限定】 田舎煮 小松菜の胡麻和え エネルギー 269kcal 塩分 2.0g	すき焼き風煮 きのことハムのソテー 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ ザーサイ漬け エネルギー 245kcal 塩分 2.1g	あさりの深川煮(井) じゃが芋のマーボー炒め きのことちくわの和風ソテー キャベツの旨味ソースかけ エネルギー 202kcal 塩分 2.1g	味噌つくね 厚揚げのかか煮 茄子とオクラのトマトソース煮 青菜と干しエビの炒め物 エネルギー 238kcal 塩分 2.7g	鮭の味噌歯磨焼き インゲンとさつま揚げの金平 大根と鶏もも肉の旨煮 白菜の煮浸し エネルギー 196kcal 塩分 1.7g	
6月2日	焼肉(井) 紅生姜 干しエビとほうれん草の炒めもの ポテトサラダ エネルギー 240kcal 塩分 2.5g	ブりのおろし煮 大芋芋 カレー風味ソテー チンゲン菜の煮浸し エネルギー 318kcal 塩分 1.4g	牛肉のトマト煮 えのきのおろし和え 豆腐の焼肉包み チンゲン菜のソテー エネルギー 185kcal 塩分 1.9g	ブリの照焼き 三角しのだ 小松菜と牛肉の煮物 白菜の生姜和え エネルギー 296kcal 塩分 1.5g	豚肉と青梗菜の塩ダレ炒め 南瓜と蓮根のハニースー イカの南蛮漬け風 大根の利休和え エネルギー 164kcal 塩分 1.7g	
6月3日	鮭のごま風味焼き カニカマとキャベツの炒め物 ポークビーンズ コーン春雨サラダ エネルギー 236kcal 塩分 1.4g	田舎風豆腐ハンバーグ ふろふき大根 鶏じゃが ほうれん草のベーコン和え エネルギー 245kcal 塩分 3.9g	八宝菜 カニ風味サラダ 南瓜のほっこり煮 蓮根の梅和え エネルギー 214kcal 塩分 2.3g	豚肉のジンギスカン風 冬瓜の煮物【6月-9月限定】 高野豆腐のがめ煮 筍と山菜のきんぴら風 エネルギー 163kcal 塩分 2.0g		
6月4日	豚しゃぶ 黒芋の煮ころがし 海鮮ビーフン炒め 杏仁豆腐 エネルギー 231kcal 塩分 1.8g	あんころの生姜炒め カブの甘酢漬け 豚肉とこんにゃく炒め 温野菜サラダ エネルギー 224kcal 塩分 1.9g	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ 春雨サラダ 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 小松菜のおひたし エネルギー 223kcal 塩分 1.9g	赤魚の塩焼き 白花豆煮 糸コンと鶏肉の煮物 蓮根の胡麻和え エネルギー 225kcal 塩分 1.6g		
6月5日	白身魚のかに風あんかけ インゲンときのこの生姜風味 肉じゃが 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ エネルギー 141kcal 塩分 2.1g	男爵和風酢豚 高野豆腐のそぼろ煮 カニカマと大根のオープン焼き キャベツとハムの中華炒め エネルギー 164kcal 塩分 1.7g	サバの甘酢あん風 ひじき煮 大根と豚肉の煮物 枝豆の白和え エネルギー 271kcal 塩分 1.5g	ホイコーロー マッシュサラダ 野菜のごま味噌煮 オクラと湯葉の煮浸し エネルギー 177kcal 塩分 1.6g		
6月6日	テキンオムレツ ごぼうサラダ 豆腐の和風煮 青梗菜と干しエビの塩炒め エネルギー 184kcal 塩分 1.9g	サワラの西京焼き 二色高野の含め煮 ビーフンの塩炒め 青菜のおろし和え エネルギー 217kcal 塩分 1.9g	豚キムチ炒め 切干大根煮 あさりと玉葱のワイン蒸し 小松菜と油揚げの煮浸し エネルギー 197kcal 塩分 2.0g	海老ときのこの玉子とじ(井) 芋餡かけ つきこんのおかか煮 エネルギー 113kcal 塩分 1.7g		
6月7日	サバのみりん干し焼き 南瓜煮洋風仕立て チャーシュー野菜炒め 小松菜の磯辺和え エネルギー 267kcal 塩分 1.6g	豆乳のロールキャベツ 中華風もやし炒め お酢でさっぱり鶏肉煮込み インゲンの利休和え エネルギー 186kcal 塩分 2.2g	カレイのムニエル オーロラソース シエルマカロニのペペロン風 豚肉の炒め煮 ほうれん草のバターソテー エネルギー 239kcal 塩分 2.6g	豚肉とゴボウの生姜煮 がんものかぶら蒸し風 チーズオムレツ 甘酢蓮根 エネルギー 282kcal 塩分 2.2g		