

6月メニュー表



	昼食	夕食		昼食	夕食
6月1日	豚肉とエリンギのバター醤油	鶏の照焼き もやしのナムル	6月8日	豚肉と小松菜のコチュマヨ炒め	鶏のさっぱりお酢煮
	キャベツとツナのレモン和え 茄子と厚揚げの照り炒め 中華風もやし炒め	ビーンズサラダ マーボー春雨 四色なます		南瓜のそぼろ煮 筍と玉子の中華風炒め すき昆布煮	インゲンの胡麻和え ソーセージのポトフ風 しっとり卵の花
月	エネルギー 179kcal 塩分 2.0g	エネルギー 202kcal 塩分 1.9g	月	エネルギー 187kcal 塩分 2.0g	エネルギー 138kcal 塩分 1.9g
6月2日	白身魚の磯辺焼き 白菜のレモン酢和え	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮	6月9日	ロールキャベツの炊き合せ	ホッケの照焼き 春菊のおかか和え
	キャベツの蒸し鶏サラダ マーボー茄子 さつま芋と切昆布の煮物	ニラとあさりの玉子どじ キャベツとウィンナーのカレー炒め チンゲン菜と干しエビの塩炒め		ほうれん草とハムのクリーム煮 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) きのこソテー	じゃこピーマン さつま芋の肉じゃが風 ごぼうとれんこんの甘酢和え
火	エネルギー 138kcal 塩分 1.3g	エネルギー 159kcal 塩分 1.5g	火	エネルギー 126kcal 塩分 1.2g	エネルギー 131kcal 塩分 1.4g
6月3日	焼肉	鶏肉とナッツのチリソース	6月10日	マスタードマヨチキン	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め
	ズッキーニとインゲンのソテー 糸コンと鶏肉の煮物 白菜の炒め漬け	豆腐の柚子あんかけ じゃが芋と椎茸の煮物 きんぴらごぼう		小松菜の錦和え あざりと玉葱のにんにく醤油 ピーマンとナスの炒め物	インゲンのピーナッツ和え 鶏豆腐 キャベツと挽肉の玉子炒め
水	エネルギー 184kcal 塩分 1.9g	エネルギー 171kcal 塩分 1.7g	水	エネルギー 196kcal 塩分 2.0g	エネルギー 155kcal 塩分 1.8g
6月4日	スケソウダラの生姜醤油焼き 大根の梅漬け	牛肉とポテトのガリパトソース	6月11日	牛肉ときのこの柚子風味炒め	ズッキーニとチキンのトマト煮
	海老ポテトサラダ 豆腐の和風煮 枝豆とカニカマの煮物	ほうれん草のおひたし 白菜麻婆 茄子のサレルノ風		人参のしりしり 洋風けんちん煮 ほうれん草のおかか和え	カニ風味サラダ 味噌田楽 きのこのおひたし
木	エネルギー 144kcal 塩分 1.7g	エネルギー 189kcal 塩分 2.0g	木	エネルギー 194kcal 塩分 2.0g	エネルギー 163kcal 塩分 1.7g
6月5日	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き	豚肉と青菜のたまご炒め	6月12日	豚肉とピーマンのベッパー炒め	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) 蒟蒻と露のきょうりょう煮
	牛蒡の胡麻和え ビーフンの塩炒め 青菜のおろし和え	じゃが芋の梅おかか 彩り炒り豆腐 ほうれん草のベーコン和え		白滝と椎茸のピリ辛煮 ミネストローネ風 油揚げの玉子炒め	大根とカニカマの煮物 ビーフン炒め 蓮根の胡麻和え
金	エネルギー 185kcal 塩分 1.8g	エネルギー 161kcal 塩分 1.8g	金	エネルギー 161kcal 塩分 1.9g	エネルギー 189kcal 塩分 2.0g
6月6日	エビと青梗菜の塩あん	鶏肉とキャベツの味噌炒め	6月13日	豚キムチ鍋風	鶏肉と水菜のおろしポン酢
	エノキ茸の煮浸し 野菜のバジル炒め 白滝と蒲鉾の煮物	ナスのトマトソース あざりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)		竹の子のピリ辛炒め 野菜のごま味噌煮 ほうれん草のバターソテー	油揚げとこんにゃくの白和え 高野豆腐のがめ煮 オクラのおかか和え
土	エネルギー 118kcal 塩分 2.0g	エネルギー 171kcal 塩分 1.9g	土	エネルギー 145kcal 塩分 1.7g	エネルギー 144kcal 塩分 1.8g
6月7日	豚しゃぶ	ナガメヌケの味噌煮 梅春雨	6月14日	筍と鶏肉のクリーム煮	豚肉と彩り野菜の柚子風味
	山芋のガーリック風味 豆腐のチャンプルー ブロッコリーのベーコンソテー	浅炊ふき オクラソーセージ大豆ソテー じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら		南瓜のいとこ煮 ラタトゥイユ 小松菜の菜種和え	キャベツと油揚げの煮浸し 炒り鶏 青菜炒め
日	エネルギー 173kcal 塩分 1.6g	エネルギー 154kcal 塩分 1.9g	日	エネルギー 148kcal 塩分 1.6g	エネルギー 161kcal 塩分 1.8g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
6月15日	ツナオムレツ コーンと榎のタラコマヨ ほうれん草のナムル がんもの含め煮 三色炒め煮 エネルギー 137kcal 塩分 1.9g	豚肉と玉葱のバターボン酢炒め 白菜の錦和え 野菜の味噌炒め チンゲン菜の煮浸し エネルギー 153kcal 塩分 1.7g	韓国風焼肉炒め 小松菜の辛子和え 中華風鶏きんぴら 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮 エネルギー 200kcal 塩分 2.0g	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め ほうれん草の磯辺和え 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ ワカメのゴマ風味炒め エネルギー 182kcal 塩分 2.0g	6月15日 牛肉と春菊のごま味噌炒め チリ豆腐 鶏団子の炊き合わせ 小松菜と油揚げの煮浸し エネルギー 181kcal 塩分 1.9g	鶏肉ときのこのトマト煮 ジャーマンポテト あさりとじゃが芋のクリーム煮 キャベツのごま酢和え エネルギー 173kcal 塩分 2.0g
6月16日	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風) 一夜漬(キャベツ・人参) 里芋ときのこのバターコンソメ炒め ぜんまいと竹輪の煮物 エネルギー 167kcal 塩分 1.7g	豚肉のカレー煮 しろ菜のお浸し 肉野菜煮込み スパゲティサラダ エネルギー 175kcal 塩分 1.5g	6月16日 牛肉とインゲンの炒め物 お魚厚揚げ 茄子のそぼろ煮 バターコーン エネルギー 227kcal 塩分 1.6g	6月16日 家常豆腐(ジャージャン豆腐) チンゲン菜のごま和え イカ入りつみれの炊き合せ 梅ごぼう エネルギー 124kcal 塩分 1.6g	6月16日 豚肉のにんにく味噌焼き オクラのごま和え キャベツとウインナーのカレー炒め ツナマカロニサラダ エネルギー 178kcal 塩分 1.6g	鶏肉のチリソース炒め 大根のあんかけ マーボー茄子 三色炒め煮 エネルギー 166kcal 塩分 1.4g
6月17日	鶏のスパイス炒め ベーコンとたまごサラダ 豚肉ともやし炒め サワー漬け エネルギー 189kcal 塩分 1.8g	6月17日 豚肉と筍のネギ塩炒め オクラとコーンのおろし和え 鶏挽き肉と大豆の含め煮 春雨の酢の物 エネルギー 165kcal 塩分 2.0g	6月17日 豚肉の塩麴焼き 大豆サラダ 和風カレー煮 牛蒡の当座煮 エネルギー 187kcal 塩分 1.9g	6月17日 鶏の柚子胡椒焼き コーンとインゲンの塩バター 里芋としめじの煮物 ナスとイタリアン野菜の塩炒め チンゲン菜のソテー エネルギー 163kcal 塩分 1.8g		
6月18日	豚肉のジンギスカン風 竹の子と人参のおかか煮 茄子とこんにゃくの煮浸し きのこことハムのソテー エネルギー 136kcal 塩分 1.7g	6月18日 チキンスターキ(トマトソース) 茹でブロッコリー 南瓜煮洋風仕立て 中華うま煮炒め 紅白野菜の甘酢和え エネルギー 157kcal 塩分 1.4g	6月18日 鶏肉とたけのこのバター醤油焼き 大根の甘酢漬け 白菜とミンチの中華炒め コーン春雨サラダ エネルギー 179kcal 塩分 1.7g	6月18日 ピーマンと豚肉の塩レモン炒め ↑【6月-9月限定】↑ 厚揚げのそぼろ煮 糸コンと鶏肉の煮物 青菜のナムル エネルギー 165kcal 塩分 1.8g		
6月19日	とんかつ しば漬 高野豆腐と牛蒡の中華風 鶏肉とブロッコリーのさっぱり炒め 小松菜の磯辺和え エネルギー 216kcal 塩分 1.9g	6月19日 ロールキャベツ クリームソース きのこ生姜炒め 枝豆のおかか和え はんぺんと野菜の田舎煮 ナスの味噌炒め エネルギー 148kcal 塩分 1.9g	6月19日 バサのレモンペッパー焼き 塩枝豆 蕪と榎のさっと煮 マーボー豆腐 小松菜と玉葱のツナ和え エネルギー 243kcal 塩分 1.9g	6月19日 チキンスターキ(醤油ソース) キャベツのおかか和え カニ風味サラダ 大根と椎茸の煮物 竹輪と野菜の胡麻よごし エネルギー 189kcal 塩分 1.5g		
6月20日	鶏肉の山賊焼き インゲンソテー キャベツのコールスローサラダ あさりとほうれん草の玉子とじ きくらげの酢の物 エネルギー 197kcal 塩分 2.0g	6月20日 豚すき 若竹煮 鶏ひき肉のチャプチェ 切干大根と小松菜の煮物 エネルギー 139kcal 塩分 1.9g	6月20日 豚肉とナスの味噌炒め ほうれん草とエリンギのにんにく和え 親子煮 さつま芋のバター炒め エネルギー 179kcal 塩分 1.8g	6月20日 牛肉ときのこの柚子風味炒め ツナのあっさり煮 肉じゃが 中華風もやし炒め エネルギー 190kcal 塩分 1.9g		
6月21日	豚肉と野菜のおろしボン酢 コーンとツナのサラダ 茄子とオクラのトマトソース煮 さつま揚げの味噌炒め エネルギー 157kcal 塩分 1.6g	6月21日 豆腐の挽肉包み 大根和風麻婆 カレー風味ソテー 青菜ときのこのオリーブ蒸し エネルギー 183kcal 塩分 1.8g	6月21日 豚肉の甘辛炒め 大根の煮物洋風仕立て 厚揚げの五目あんかけ ワカメのたらこ和え エネルギー 160kcal 塩分 1.9g	6月21日 牛肉とポテトのガリバタソース ほうれん草の辛子和え ヘルシーチンジャオ ピーマンとナスの炒め物 エネルギー 194kcal 塩分 1.9g		

