

# 6月メニュー表



明月院



長谷寺

## 株式会社湘南DELI

配食のふれ愛まごころ弁当 藤沢鎌倉店  
藤沢市鵠沼海岸1-14-18

TEL0466-52-5156

メニューは仕入状況等により予告なく変更となる場合がございます。予めご了承下さい。

|      | 昼食                                                                                                    | 夕食                                                                                                     |       | 昼食                                                                                       | 夕食                                                                                            |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6月1日 | 豚肉とナスの味噌炒め<br>エネルギー 180kcal<br>塩分 1.9g                                                                | 鶏の照焼き<br>バターコーン<br>キャベツとツナのレモン和え<br>茄子と厚揚げの照り炒め<br>中華風もやし炒め<br>エネルギー 213kcal<br>塩分 1.8g                | 6月8日  | 白菜と豚肉のうま煮<br>浅炊ふき<br>オクラソーセージ大豆ソテー<br>じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら<br>エネルギー 151kcal<br>塩分 1.6g          | 白身魚の甘酢あん<br>キャベツのおかか和え<br>ブロッコリーのベーコンソテー<br>豆腐のチャンプルー<br>中華風春雨サラダ<br>エネルギー 185kcal<br>塩分 1.8g |
| 6月2日 | 大根と鶏もも肉の旨煮<br>豆腐の柚子あんかけ<br>野菜のバジル炒め<br>ハムとキャベツのマリネ<br>エネルギー 153kcal<br>塩分 1.7g                        | 白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て)<br>茹でブロッコリー<br>ズッキーニとインゲンのソテー<br>豚肉とこんにゃく炒め<br>もやしとザーサイ炒め<br>エネルギー 163kcal<br>塩分 2.0g | 6月9日  | 鶏肉と里芋のカレー煮<br>青物の昆布め<br>筍と玉子の中華風炒め<br>カニ風味サラダ<br>エネルギー 180kcal<br>塩分 2.0g                | 豚肉のマヨネーズ風炒め<br>小松菜のおかか和え<br>洋風けんちん煮<br>蒟蒻と露のきょうろ煮<br>エネルギー 152kcal<br>塩分 1.7g                 |
| 6月3日 | ロールキャベツの炊き合せ<br>じゃこピーマン<br>根菜の五目煮<br>ほうれん草とハムのクリーム煮<br>エネルギー 124kcal<br>塩分 1.6g                       | チキンと南瓜のシチュー<br>チンゲン菜と干しエビの塩炒め<br>大根のうま煮<br>ごぼうとれんこんの甘酢和え<br>エネルギー 129kcal<br>塩分 1.4g                   | 6月10日 | 家常豆腐(ジャージャー豆腐)<br>チンゲン菜のごま和え<br>イカ入りつみれの炊き合せ<br>梅ごぼう<br>エネルギー 118kcal<br>塩分 1.5g         | 牛肉とほうれん草の炒め物<br>お魚厚揚げ<br>茄子のそぼろ煮<br>南瓜煮<br>エネルギー 204kcal<br>塩分 1.6g                           |
| 6月4日 | 炭火焼チキン(醤油ソース)<br>ヤングコーンソテー<br>ほうれん草のおひたし<br>白菜麻婆<br>茄子のサレノ風<br>エネルギー 145kcal<br>塩分 1.5g               | 豚の生姜焼き<br>枝豆とカニカマの煮物<br>豆腐の和風煮<br>海老ポテトサラダ<br>エネルギー 187kcal<br>塩分 1.8g                                 | 6月11日 | 豚肉の甘辛炒め<br>インゲンのピーナッツ和え<br>あさりと玉葱のにんにく醤油<br>キャベツと挽肉の玉子炒め<br>エネルギー 178kcal<br>塩分 1.9g     | 鶏肉と茄子の和風炒め<br>小松菜の錦和え<br>ソーセージのポトフ風<br>りんごのコンポート<br>エネルギー 172kcal<br>塩分 1.9g                  |
| 6月5日 | 豚肉とピーマンのペッパー炒め<br>ポテトソテー<br>彩り炒り豆腐<br>ほうれん草のベーコン和え<br>エネルギー 169kcal<br>塩分 1.6g                        | 鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き<br>ピーマンとナスの炒め物<br>ビーフンの塩炒め<br>青菜のおろし和え<br>エネルギー 188kcal<br>塩分 1.9g                      | 6月12日 | 洋風ロールキャベツ(トマトソース)<br>塩枝豆<br>ピーマンと竹の子の炒め物<br>味噌田楽<br>きのこのおひたし<br>エネルギー 100kcal<br>塩分 1.7g | とんかつ<br>インゲンの利休和え<br>ふろふき大根<br>鶏豆腐<br>ほうれん草のおかか和え<br>エネルギー 201kcal<br>塩分 1.7g                 |
| 6月6日 | ホッケの照焼き<br>春菊のおかか和え<br>一夜漬(キャベツ・人参)<br>里芋ときのこのバターコンソメ炒め<br>ぜんまいと竹輪の煮物<br>エネルギー 119kcal<br>塩分 1.4g     | 親子煮<br>しろ菜のお浸し<br>肉野菜煮込み<br>スパゲティサラダ<br>エネルギー 181kcal<br>塩分 1.4g                                       | 6月13日 | 豚肉と豆腐の玉子とじ<br>冬瓜のあんかけ<br>じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め<br>三色炒め煮<br>エネルギー 128kcal<br>塩分 1.2g             | 鶏肉の野菜あんかけ<br>オクラのごま和え<br>キャベツとウインナーのカレー炒め<br>ツナマカロニサラダ<br>エネルギー 192kcal<br>塩分 1.7g            |
| 6月7日 | ナガメヌケの味噌煮<br>茹でインゲン<br>ナスのトマトソース<br>あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て<br>土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)<br>エネルギー 155kcal<br>塩分 1.8g | 豚肉と長芋のさっぱり塩ダレ<br>カリフラワーとブロッコリーの冷菜<br>鶏と大根の味噌煮<br>白滝のおかか煮<br>エネルギー 135kcal<br>塩分 2.0g                   | 6月14日 | 鶏肉の山賊焼き<br>シェルマカロニ<br>大根とカニカマの煮物<br>野菜炒め<br>ひじきとじゃが芋の煮物<br>エネルギー 187kcal<br>塩分 1.9g      | 豚肉の味噌煮込み<br>白滝と椎茸のピリ辛煮<br>ミネストローネ風<br>油揚げの玉子炒め<br>エネルギー 228kcal<br>塩分 1.9g                    |

|       | 昼食                                                                                       | 夕食                                                                                              |       | 昼食                                                                                                | 夕食                                                                              |                                                                                       | 昼食                                                                                             | 夕食                                                                               |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 6月15日 | 赤魚の煮付け<br>春菊とじゃが芋の旨塩和え<br>竹の子のピリ辛炒め<br>高野豆腐のがめ煮<br>オクラのおかか和え<br>エネルギー 130kcal<br>塩分 1.9g | ホイコーロー<br>油揚げとこんにゃくの白和え<br>野菜のごま味噌煮<br>ほうれん草のパターソテー<br>エネルギー 157kcal<br>塩分 1.7g                 | 6月21日 | 豚の生姜焼き<br>筍の土佐煮<br>鶏挽き肉と大豆の含め煮<br>きのこさんびら<br>エネルギー 161kcal<br>塩分 1.7g                             | マスタードマヨチキン<br>高野豆腐と牛蒡の中華風<br>マーボー豆腐<br>小松菜の磯辺和え<br>エネルギー 197kcal<br>塩分 1.8g     | 6月29日                                                                                 | 若鶏の利休焼き<br>キャベツのおかか和え<br>コーン春雨サラダ<br>白菜とミンチの中華炒め<br>切り昆布とさつま揚げの煮もの<br>エネルギー 184kcal<br>塩分 2.0g | あじフライ<br>茹でブロッコリー<br>厚揚げのそぼろ煮<br>糸コンと鶏肉の煮物<br>青菜のナムル<br>エネルギー 179kcal<br>塩分 1.8g |
| 6月16日 | 豚肉のジンギスカン風<br>青菜炒め<br>炒り鶏<br>茄子の胡麻みぞれ和え<br>エネルギー 192kcal<br>塩分 1.9g                      | 鶏肉ときのこのトマト煮<br>小松菜の菜種和え<br>茄子とこんにゃくの煮浸し<br>タラモサラダ<br>エネルギー 172kcal<br>塩分 1.8g                   | 6月22日 | 牛肉と野菜のオイスター炒め<br>じゃがバター<br>あざりとほうれん草の玉子とじ<br>キャベツのコールスローサラダ<br>エネルギー 182kcal<br>塩分 2.0g           | 青椒肉絲<br>コンニャクの中華和え<br>ビーフンの塩炒め<br>切干大根と小松菜の煮物<br>エネルギー 146kcal<br>塩分 1.9g       | 6月30日                                                                                 | 豚キムチ鍋風<br>麩と榎のさっと煮<br>鶏肉とブロッコリーのさっぱり炒め<br>竹輪と野菜の胡麻よこし<br>エネルギー 183kcal<br>塩分 2.0g              | 鶏肉と白菜の中華煮<br>カニ風味サラダ<br>大根と椎茸の煮物<br>小松菜と玉葱のツナ和え<br>エネルギー 166kcal<br>塩分 1.9g      |
| 6月17日 | アジのバター醤油風味<br>白菜のレモン酢和え<br>無限なす<br>ひじきと挽肉の炒め物<br>しろ菜のごま炒め<br>エネルギー 183kcal<br>塩分 1.9g    | 焼き鳥風<br>キャベツのピリ辛漬け<br>野菜の甘酢炒め<br>大根サラダ(ドレッシング別添え)<br>エネルギー 138kcal<br>塩分 1.3g                   | 6月23日 | 鶏肉と根菜の甘辛生姜煮<br>青菜の彩り和え<br>豆腐しんじょの炊き合せ<br>大根のエビあんかけ<br>エネルギー 154kcal<br>塩分 1.7g                    | 牛とじ煮<br>茄子のお浸し<br>大根のうま煮<br>れんこんの生姜炒め<br>エネルギー 171kcal<br>塩分 1.6g               |    | 成就院                                                                                            |                                                                                  |
| 6月18日 | 白身魚フライ<br>ブロッコリーソテー<br>ほうれん草のナムル<br>がんもの含め煮<br>ピリ辛こんにゃく<br>エネルギー 148kcal<br>塩分 1.9g      | 豚肉と春菊のオイスター炒め<br>切干ゆず風味<br>野菜の味噌炒め<br>チンゲン菜の煮浸し<br>エネルギー 140kcal<br>塩分 1.9g                     | 6月24日 | 鶏肉とナッツのチリソース<br>コーンとツナのサラダ<br>あざりとじゃが芋のクリーム煮<br>青菜ときのこのオリーブ蒸し<br>エネルギー 209kcal<br>塩分 2.0g         | 白身魚の甘酢あん<br>牛蒡煮<br>インゲンと若鶏の海苔和え<br>カレー風味ソテー<br>若竹煮<br>エネルギー 165kcal<br>塩分 1.9g  |                                                                                       |                                                                                                |                                                                                  |
| 6月19日 | 豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め<br>ベーコンとたまごサラダ<br>はんぺんと野菜の田舎煮<br>茄子のサレシノ風<br>エネルギー 152kcal<br>塩分 1.9g     | 鶏のスパイス炒め<br>オクラとコーンのおろし和え<br>豚肉ともやし炒め<br>白菜の錦和え<br>エネルギー 169kcal<br>塩分 1.7g                     | 6月25日 | 豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め<br>ほうれん草の磯辺和え<br>大豆・ナス・ピーマンの温サラダ<br>ワカメのゴマ風味炒め<br>エネルギー 181kcal<br>塩分 2.0g       | 豆腐の挽肉包み<br>小松菜の辛子和え<br>中華風鶏さんびら<br>南瓜サラダ<br>エネルギー 206kcal<br>塩分 1.9g            |                                                                                       |                                                                                                |                                                                                  |
| 6月20日 | ごぼう入り鶏団子煮<br>青菜と蒲鉾の和え物<br>豚肉と筍の炒め煮<br>南瓜のソテー<br>エネルギー 132kcal<br>塩分 1.1g                 | 豚肉と大根のパター醤油風味<br>キャベツのゆかり和え<br>サゲじゃが<br>小松菜の柚子和え<br>エネルギー 118kcal<br>塩分 1.3g                    | 6月26日 | 豚肉とえのきのトマトソース炒め<br>切干とベーコンの煮物<br>茄子のそぼろ煮<br>春菊のお浸し<br>エネルギー 179kcal<br>塩分 2.0g                    | 関西風オムレツ<br>昆布豆<br>チンゲン菜ときのこのソテー<br>根菜の五目煮<br>ひじきサラダ<br>エネルギー 145kcal<br>塩分 1.6g |                                                                                       |                                                                                                |                                                                                  |
| 6月21日 | 牛しぐれ煮<br>紅白野菜の甘酢和え<br>中華うま煮炒め<br>昆布のピリ辛風味<br>エネルギー 165kcal<br>塩分 2.0g                    | チキンステーキ(トマトソース)<br>ひじき煮<br>竹の子と人参のおかか煮<br>豚肉とこんにゃく炒め<br>きのこことハムのソテー<br>エネルギー 148kcal<br>塩分 1.5g | 6月28日 | 洋風ロールキャベツ(コンソメ)<br>牛蒡の当座煮<br>里芋としめじの煮物<br>ナスとイタリアン野菜の塩炒め<br>チンゲン菜のソテー<br>エネルギー 105kcal<br>塩分 1.7g | ブルコギ<br>二色和え<br>ハムと玉葱の玉子とじ<br>ふきの二杯酢<br>エネルギー 172kcal<br>塩分 1.9g                |  | 御霊神社前                                                                                          |                                                                                  |