

6月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

										1					2														
										三色丼の具 ごぼうサラダ 若竹煮 揚げたご焼き うぐいす豆煮 ご飯・牛乳																			
エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー	832	kcal	蛋白質	30.2	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g				
脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g	脂質	25.1	g	塩分	2.7	g	脂質		g	塩分	g				
5					6					7					8					9									
豚肉のネギみそ焼き ますの塩焼き・いんげんソテー 豆腐とブロッコリーの中煮込み テンゲン菜の辛子和え 青のりポテト ご飯・牛乳					鶏肉のごま照り焼き ハムチーズピカタ・粉吹き芋・ブロッコリー 高野豆腐のカレー煮 青菜のナムル 大豆の甘煮 ご飯・牛乳					サーモンフライ マカロニソテー 肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え えびボールのチリソース煮 ご飯・牛乳					キーマカレー 玉子サラダフライ 切り干し大根サラダ アスパラとベーコンのソテー グレープフルーツ ご飯・牛乳					イカの千草揚げ 豆腐チャンプル わかめとコーンのサラダ いんげんのピーナツ和え つくね串・オレンジ 麦ご飯・牛乳									
エネルギー	847	kcal	蛋白質	39.7	g	エネルギー	875	kcal	蛋白質	35.9	g	エネルギー	901	kcal	蛋白質	37.9	g	エネルギー	921	kcal	蛋白質	31.5	g	エネルギー	822	kcal	蛋白質	31.4	g
脂質	24.5	g	塩分	2.8	g	脂質	28.3	g	塩分	2.2	g	脂質	22.1	g	塩分	2.3	g	脂質	30.4	g	塩分	2.4	g	脂質	25.9	g	塩分	2.9	g
12					13					14					15					16									
焼肉風 かに玉 大豆サラダ 小松菜の煮びたし れんこんのはさみ揚げ ご飯・牛乳					メンチカツ 塩焼きそば 花野菜サラダ こんぶときのこの炒め煮 小松菜としらすの和え物 ご飯・牛乳					鶏肉のレモン醤油揚げ 青菜のスパゲティー・ミニマト ゆかり和え 竹輪の煮つけ 干しえびの佃煮 麦ご飯・牛乳					ポークチャップ 豆腐ステーキ・ボイルキャベツ 野菜のコンソメ煮 きつねサラダ チンゲン菜の胡麻和え・チーズ ご飯・牛乳					タラのムニエル ほうれん草のソテー・カットコーン 人参のマリネサラダ チキンナゲット さつま芋のクリーム煮 ご飯・牛乳									
エネルギー	886	kcal	蛋白質	32.7	g	エネルギー	841	kcal	蛋白質	26.4	g	エネルギー	869	kcal	蛋白質	32.7	g	エネルギー	837	kcal	蛋白質	35.4	g	エネルギー	875	kcal	蛋白質	32.3	g
脂質	28.4	g	塩分	2.8	g	脂質	24.7	g	塩分	2.5	g	脂質	26.6	g	塩分	2.8	g	脂質	26.1	g	塩分	2.9	g	脂質	23	g	塩分	2.5	g
19					20					21					22					23									
豚肉のプルコギ風 さわら西京焼き 五目煮 甘酢和え いんげんのお浸し ご飯・牛乳					厚揚げの甘辛卵とじ さつまいもと南瓜のサラダ 茄子の鍋しぎ焼き 小魚と大豆のごまがらめ ご飯・牛乳					豚肉のおろしポン酢 ボイル野菜(キャベツ・ブロッコリー・ポテト) レンコン金平 昆布と野菜のサウザンサラダ 卵の花和え・えびしゅうまい ご飯・牛乳					八宝菜・ゆで卵 チヂミ 春雨サラダ イカバーグ がんもの煮つけ・ふりかけ ご飯・牛乳					春巻き ピーマンソテー・ブロッコリー 切り干し大根煮 豆腐サラダ 磯香和え 麦ご飯・牛乳									
エネルギー	837	kcal	蛋白質	36	g	エネルギー	865	kcal	蛋白質	30.6	g	エネルギー	839	kcal	蛋白質	3.2	g	エネルギー	865	kcal	蛋白質	31.9	g	エネルギー	831	kcal	蛋白質	25.9	g
脂質	20.9	g	塩分	2.6	g	脂質	23.1	g	塩分	2.1	g	脂質	22	g	塩分	2.8	g	脂質	24.1	g	塩分	2.8	g	脂質	23.4	g	塩分	2.2	g
26					27					28					29					30									
ハンバーグトマトソース マカロニソテーフライドポテト ひじきのチーズサラダ ブロッコリーのガーリックソテー オレンジ ご飯・牛乳					マーボー豆腐 いわしの磯辺フライ わかめとキャベツのチョレギサラダ ベーコンとごぼうの炒め煮 揚げ餃子 ご飯・牛乳					牛肉コロッケ サバの味噌煮・かぼちゃ煮 人参しりしり レバーの甘辛炒め 揚げ餃子 ご飯・牛乳					鶏肉のきじ焼き 揚げ出し豆腐 小松菜のソテー オクラとわかめの和え物 炊き合わせ・中華ポテト ご飯・牛乳					回鍋肉 エビフライミニマト ひじきと高野豆腐の煮つけ 大根とハムのサラダ 海鮮焼売 ご飯・牛乳									
エネルギー	916	kcal	蛋白質	30.1	g	エネルギー	857	kcal	蛋白質	27.8	g	エネルギー	867	kcal	蛋白質	30.7	g	エネルギー	877	kcal	蛋白質	31.7	g	エネルギー	917	kcal	蛋白質	32.7	g
脂質	30.7	g	塩分	2.5	g	脂質	27.3	g	塩分	2.5	g	脂質	23.3	g	塩分	2.1	g	脂質	27.6	g	塩分	2.3	g	脂質	30.3	g	塩分	2.3	g

調整には万全を期しておりますが、材料の購入上多少の変更はご了承願います。
ご飯に使用しているお米は国産米となっております。
お問い合わせは栄養士 小山内まで。

大和市深見西4-2-20
株式会社 安田物産
クッキングセンター大和工場
TEL 046-261-7255

