

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1日	2日	3日
				厚揚げと野菜の中華炒め	オムレツ&ハムソテー	あんかけ炒飯
				おくらのおかか和え	コーンサラダ	カニしゅうまい
				Rice & Soup	Bread & Soup	Soup
				E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量
				561 19.7 13.5 3.4	524 16.1 24.2 4.2	656 21.2 17.9 4.6
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
	鰯の塩麹焼き	鶏肉のおろし煮	ベーコンエッグ	車麩と野菜の煮物	つくね&野菜ソテー	鶏肉の照焼
	五目しんじょ煮	白菜の昆布和え	デザート	納豆	ひじきと蓮根のサラダ	茎わかめのさっぱり和え
	Rice & Soup	Rice & Soup	Bread & Soup	Rice & Soup	Rice & Soup	Rice & Soup
	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量
	513 23.1 8.0 3.2	593 24.1 14.3 3.7	559 19.1 27.9 3.8	582 22.7 9.4 3.1	567 20.2 15.0 4.2	569 24.9 16.2 5.0
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
	赤魚の七味焼き	ふんわり天と野菜の煮物	ミートボールのコーンシチュー	親子煮	ハッシュドポテト&ソーセージステーキ	鶏肉のくわ焼
	ミニバンバンジー	茄子のピリ辛炒め	温野菜サラダ	しらすおろし	デザート	和風サラダ
	Rice & Soup	Rice & Soup	Bread	Rice & Soup	Bread & Soup	Rice & Soup
	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量
	498 27.8 6.4 3.3	629 15.1 16.1 4.6	711 19.9 27.3 4.1	604 25.4 15.4 3.8	645 17.3 26.4 4.1	568 25.8 15.4 2.9
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
	鯖のみりん醤油漬焼き	肉野菜炒め	ロールキャベツ	鶏と野菜の炒め物	目玉焼き&ミートボール	鶏肉の葱醤油焼き
	切干大根のポン酢和え	金平ごぼう	そら豆マカロニサラダ	納豆	かぼちゃサラダ	じゃが芋の粒マスタード和え
	Rice & Soup	Rice & Soup	Bread	Rice & Soup	Rice & Soup	Rice & Soup
	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量
	445 17.6 2.8 2.6	613 20.0 18.7 4.0	641 18.8 22.9 2.9	560 28.4 13.2 2.5	599 18.0 20.2 3.2	701 26.4 21.3 4.0
25日	26日	27日	28日	29日	30日	
	鮭の塩焼き	さつま揚げと根菜の煮物	ポパイスクランブルエッグ	鶏肉と白菜の中華煮	ウィンナーシチュー	
	もやしと挽肉の炒め物	菜の花のお浸し	デザート	春雨サラダ	フルーツ	
	Rice & Soup	Rice & Soup	Bread & Soup	Rice & Soup	Bread	
	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	
	514 26.1 9.8 3.2	492 15.9 2.9 4.2	651 25.0 27.2 4.1	600 21.5 16.4 4.4	707 17.4 34.7 4.2	

夕食★ 6月 Monthly Menu

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1日	2日	3日
				ちらし寿司 ミニチキンチキンごぼう 春菊の辛子和え	白身魚の揚げ出し 野菜添え 味噌ポテト たけのこと水菜の柚子胡椒和え	ポークカレー カラフルサラダ デザート
				Soup	Rice & Soup	Soup
				E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量
				769 25.0 19.6 5.4	922 35.1 29.1 4.7	890 24.5 29.1 4.0
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
	豚肉とキャベツの ペペロンソテー 里芋の煮ころがし キムチもやし	 シシリアンライス ビーフン炒め トマトスープ	白身魚の チーズパン粉焼き 南瓜のクリーム煮	油淋鶏 冬瓜のかにあんかけ フルーツ	ポークソテー 玉ねぎ酢ソース 菜の花のオイスター炒め	ビーフカレー ハムカツ ミモザサラダ
	Rice & Soup		Rice & Soup	Rice & Soup	Rice & Soup	Soup
	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量
	817 29.2 24.0 4.9		804 32.9 16.6 5.6	869 37.9 22.7 4.6	960 41.0 32.4 5.1	952 28.0 35.6 5.6
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
	豚肉の生姜炒め 揚げ出し豆腐	タンドリーチキン 小松菜とエビのソテー	 野菜たっぷり 旨辛ラーメン 揚げしゅうまい&ナムル	タラの ガーリックペッパー焼き きのこのバター醤油炒め 白菜の柚香和え	豚肉と野菜の 味噌バター炒め 豆腐サラダ	ハヤシライス カレークロquette ツナサラダ
	Rice & Soup	Rice & Soup		Rice & Soup	Rice & Soup	Soup
	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量		E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量
	767 30.2 20.1 4.8	892 36.8 36.1 4.9		755 29.4 21.9 4.8	900 31.1 34.0 5.8	968 27.6 36.8 6.4
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
	ジャン 醬だれ Bigチキンソテー カニカマとインゲンのごまクリーム和え	鯖の味噌煮 ニンニクの芽炒め たまご豆腐	牛 丼 おくら奴 サラダこんにゃくの和風和え	とんかつ たけこのこのペペロン炒め ブロッコリーの塩昆布和え	 オムレツカレー 根菜ピクルス	
	Rice & Soup	Rice & Soup	Soup	Rice & Soup		Soup
	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量		E P F 食塩相当量
	1,005 51.6 37.9 3.1	1,012 36.3 39.5 4.7	844 27.2 30.1 4.0	905 26.0 27.9 4.7		885 21.2 28.0 5.5
25日	26日	27日	28日	29日	30日	
	ダッカルビ ブチ肉まん チョレギサラダ	 和風カルボナーラ うどん 揚げ餃子	牛肉ともやしの 韓国風炒め 冷奴 わかめナムル	豚しゃぶ胡麻だれ 竹輪の磯辺揚げ スナックとコーンのお浸し	カレイの唐揚げ 葱ソース 蒸し鶏のピリ辛 デザート	
	Rice & Soup		Rice & Soup	Rice & Soup	Rice & Soup	
	E P F 食塩相当量		E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	
	893 29.8 24.6 4.5		833 27.7 25.4 5.7	896 32.6 30.1 4.0	779 33.9 14.8 4.9	

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※お米は純国産米を使用しております。 ※E：エネルギー P：たんぱく質 F：脂質