



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		<p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(230g)</p> <p>エネルギー量 386kcal たんぱく質 5.8g 脂質 0.7g 炭水化物 85.3g 塩分 0.0g</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p>	<p>6月1日</p> <p>キーマカレークノーデル</p> <p>春雨サラダ 煮物 若芽のナムル 高菜炒め たこ八</p> <p>超おすすめ</p> <p>エネルギー 792kcal たんぱく質 15.5g 脂質 20.0g 炭水化物 133.4g 塩分 4.3g</p>	<p>6月2日</p> <p>ハンバーグ和風きのこソース</p> <p>明太しらすスパゲティ 白身魚フライ 小松菜の煮浸し 煮物 ウインナー</p> <p>エネルギー 778kcal たんぱく質 23.4g 脂質 19.6g 炭水化物 123.1g 塩分 3.7g</p>
<p>6月5日</p> <p>牛焼肉 おろしソース</p> <p>ナポリタン イカ天 大根のごま酢和え 花ちりめん ジャンボシューマイ</p> <p>エネルギー 883kcal たんぱく質 28.2g 脂質 29.7g 炭水化物 120.1g 塩分 3.5g</p>	<p>6月6日</p> <p>ハムとチーズのクラッシュハムカツ</p> <p>あさりのチャブチェ ピリ辛切干大根サラダ 若芽の酢の物 のり佃煮 たんぱこさつま</p> <p>おすすめ</p> <p>エネルギー 768kcal たんぱく質 19.2g 脂質 23.5g 炭水化物 118.1g 塩分 3.6g</p>	<p>6月7日</p> <p>鯖の味噌煮</p> <p>さつま芋天 菜の花玉子炒め 甘辛肉団子 竹の子オニオン ナムル餃子</p> <p>エネルギー 881kcal たんぱく質 27.4g 脂質 27.9g 炭水化物 123.3g 塩分 4.8g</p>	<p>6月8日</p> <p>チキン南蛮</p> <p>ピリ辛そばろスパゲティ がんも煮 インゲンの胡麻味噌和え 昆布豆 平焼き</p> <p>エネルギー 798kcal たんぱく質 25.6g 脂質 17.8g 炭水化物 129.4g 塩分 4.1g</p>	<p>6月9日</p> <p>カレイの唐揚げ</p> <p>大根のカニカマあん 竹輪サラダ こんにやくステーキ 釜炊生姜 大学芋</p> <p>エネルギー 676kcal たんぱく質 20.8g 脂質 10.4g 炭水化物 120.3g 塩分 3.7g</p>
<p>6月12日</p> <p>豚玉ねぎ串カツ</p> <p>和風カレー マカロニサラダ ター菜のナムル まぐろ角煮 白揚げ三角</p> <p>エネルギー 793kcal たんぱく質 20.7g 脂質 23.0g 炭水化物 126.4g 塩分 3.6g</p>	<p>6月13日</p> <p>アジみりん醤油漬焼き</p> <p>京風がんも ぬた ささみチーズフライ あさりの佃煮 海苔渦巻き天</p> <p>おすすめ</p> <p>エネルギー 736kcal たんぱく質 26.3g 脂質 13.5g 炭水化物 124.2g 塩分 4.1g</p>	<p>6月14日</p> <p>天ぷらおろしあん</p> <p>田舎煮 竹の子のそばろ炒め 小松菜の煮浸し つぼ漬昆布 ミニハンバーグ</p> <p>エネルギー 707kcal たんぱく質 18.5g 脂質 16.8g 炭水化物 120.0g 塩分 4.5g</p>	<p>6月15日</p> <p>根菜つくねバーグ</p> <p>チキンカツ ペペロンチーノ インゲンのごま和え 高菜炒め はんぺん煮</p> <p>エネルギー 755kcal たんぱく質 23.6g 脂質 14.3g 炭水化物 128.0g 塩分 4.2g</p>	<p>6月16日</p> <p>明太子ポテトサラダロール</p> <p>春雨のカレー炒め チンゲン菜とザーサイの和え物 玉子ときらげの炒め物 茄子の南蛮漬け さつま芋のレモンあん</p> <p>エネルギー 764kcal たんぱく質 14.0g 脂質 22.0g 炭水化物 123.3g 塩分 3.0g</p>
<p>6月19日</p> <p>彩り包みコロッケ</p> <p>ボンゴレスパゲティ 合鴨とキャベツの胡麻酢和え 真砂炒め ごま昆布 香の物</p> <p>エネルギー 730kcal たんぱく質 14.1g 脂質 17.2g 炭水化物 122.4g 塩分 2.8g</p>	<p>6月20日</p> <p>牛すき煮</p> <p>中華春雨サラダ 竹輪の磯辺揚げ 小松菜とカニかまの煮びたし 高菜炒め インカのめざめ</p> <p>おすすめ</p> <p>エネルギー 780kcal たんぱく質 20.5g 脂質 23.7g 炭水化物 118.8g 塩分 3.7g</p>	<p>6月21日</p> <p>サバ竜田</p> <p>大根のそばろあん オムレツ 若芽の酢の物 生姜入りがんも なめ茸</p> <p>エネルギー 774kcal たんぱく質 22.5g 脂質 23.7g 炭水化物 111.4g 塩分 4.5g</p>	<p>6月22日</p> <p>ポーク味噌焼き</p> <p>和風のりパスタ 筍のピリ辛炒め 切干大根 焼売 ささみチーズフライ</p> <p>エネルギー 774kcal たんぱく質 24.8g 脂質 19.3g 炭水化物 119.9g 塩分 3.4g</p>	<p>6月23日</p> <p>秋刀魚の蒲焼き</p> <p>麻婆豆腐 ごぼうサラダ オクラの塩昆布和え 花型さつま揚げ ミートボール</p> <p>エネルギー 785kcal たんぱく質 24.8g 脂質 21.9g 炭水化物 117.8g 塩分 3.6g</p>
<p>6月26日</p> <p>豚肉ときらげの玉子炒め</p> <p>チャブチェ 角揚げ煮 若芽のナムル えび入り団子 釜炊き生姜</p> <p>エネルギー 709kcal たんぱく質 18.1g 脂質 18.0g 炭水化物 113.2g 塩分 4.0g</p>	<p>6月27日</p> <p>ひれかつ</p> <p>中華あんかけ 大根サラダ 秋刀魚の甘露煮 あさりセロリ ウインナー</p> <p>エネルギー 786kcal たんぱく質 22.1g 脂質 22.6g 炭水化物 118.9g 塩分 3.9g</p>	<p>6月28日</p> <p>大判肉包み 野菜あん</p> <p>明太高菜スパゲティ 五目ひじき スクランブルエッグ オクラとカニかまの和え物 ピリ辛ごぼう</p> <p>エネルギー 693kcal たんぱく質 18.1g 脂質 10.4g 炭水化物 128.4g 塩分 3.6g</p>	<p>6月29日</p> <p>鶏の唐揚げ</p> <p>じゃが芋のそばろあん キャベツサラダ インゲンのソテー 浅炊きキャラ風味 ミニゼリー</p> <p>エネルギー 765kcal たんぱく質 22.1g 脂質 18.9g 炭水化物 121.4g 塩分 3.3g</p>	<p>6月30日</p> <p>かぼちゃとれんこんの豆腐揚げ</p> <p>豚肉と大根の煮物 メンチカツ ツナマリネ 酢味噌こんにやく 春巻</p> <p>エネルギー 754kcal たんぱく質 17.9g 脂質 19.0g 炭水化物 124.6g 塩分 3.9g</p>

**超
おすすめ**



6/1 (木)
**キーマカレーをポテトで
包んだコロッケ**
キーマカレークノーテル

おすすめ 6/6 (火)
ハムとチーズの
クラッシュハムカツ



濃厚チェダーチーズが効いた

おすすめ 6/13 (火)
アジみりん醤油漬焼き



ふっくら豚でご飯がすすむ

おすすめ 6/20 (火)
牛すき煮



甘辛牛すきにとろーい卵