





6月 お献立デラックス

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
 <p>6月3日 メンチカツ デミグラスソース ペペロンチーノ 小松菜の煮浸し 煮物 なすの辛子漬 かぼちゃ煮</p> <p>エネルギー 819kcal たんぱく質 22.9g 脂質 20.4g 炭水化物 132.1g 塩分 3.8g</p>	 <p>6月4日 豚ロースの味噌漬焼き&白身フライ あさりのチャブチェ 若芽の酢の物 あっさりセロリ 焼売 棒天</p> <p>エネルギー 695kcal たんぱく質 20.8g 脂質 17.0g 炭水化物 110.1g 塩分 3.3g</p>	 <p>6月5日 メヌケの塩焼き 田舎煮 菜の花の胡麻和え 真砂炒め 竹輪の磯辺揚げ ナムル餃子</p> <p>エネルギー 551kcal たんぱく質 20.4g 脂質 5.9g 炭水化物 103.0g 塩分 2.9g</p>	 <p>6月6日 梅入りささみフライ&網目入りハンバーグ ピリ辛そばろスパゲティ 小判ひろうず インゲンの胡麻味噌和え オムレツ ネギ塩もやし</p> <p>エネルギー 723kcal たんぱく質 22.8g 脂質 17.5g 炭水化物 116.2g 塩分 3.9g</p> <p>おすすめ</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(210g)</p> <p>エネルギー量 353kcal たんぱく質 5.3g 脂質 0.6g 炭水化物 877.9g 塩分 0.0g</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p> </div> <p>6月7日 カレーコロッケ 竹の子のそばろ炒め ひじきサラダ ハムマリネ ポークウインナー さつま芋のレモンあん</p> <p>エネルギー 802kcal たんぱく質 16.1g 脂質 25.0g 炭水化物 126.0g 塩分 3.5g</p>
<p>6月10日 ハンバーグ バーベキューソース れんこんサラダ カニクリームコロッケ ター菜のナムル 枝豆天 チーズ餃子</p> <p>エネルギー 774kcal たんぱく質 19.8g 脂質 22.4g 炭水化物 119.7g 塩分 3.6g</p>	<p>6月11日 エビフライ&ウインナーフライ マカロニサラダ 炊き合わせ ぬた とうもろこし ラー油メンマ</p> <p>エネルギー 821kcal たんぱく質 21.2g 脂質 25.0g 炭水化物 123.0g 塩分 3.4g</p>	<p>6月12日 三元豚の生姜焼き 大根のそばろあん アジの唐揚げ 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 781kcal たんぱく質 22.3g 脂質 24.3g 炭水化物 112.3g 塩分 4.1g</p>	<p>6月13日 豚ロース串フライ&ささみフライ カレー インゲンのごま和え フランクフルト あっさりセロリ ミートエッグ平焼き</p> <p>エネルギー 712kcal たんぱく質 17.6g 脂質 19.7g 炭水化物 110.7g 塩分 3.2g</p> <p>おすすめ</p>	<p>6月14日 鶏の唐揚げ 明太スパゲティ チンゲン菜の旨煮 さくら焼売 茄子の南蛮漬 釜炊き生姜</p> <p>エネルギー 789kcal たんぱく質 24.0g 脂質 25.3g 炭水化物 109.8g 塩分 3.2g</p>
<p>6月17日 クラッシュแฮมカツ&うずらウインナー串カツ ボンゴレスパゲティ はも入り花型しんじょ がんも煮 ごま昆布 ポテトサラダ</p> <p>エネルギー 778kcal たんぱく質 20.5g 脂質 24.1g 炭水化物 115.2g 塩分 3.3g</p>	<p>6月18日 マグロの甘酢あん 春雨のカレー炒め ほうれん草平焼き 小松菜とカニかまの煮びたし 黒豆 大学芋</p> <p>エネルギー 713kcal たんぱく質 22.4g 脂質 11.3g 炭水化物 126.2g 塩分 2.6g</p> <p>おすすめ</p>	<p>6月19日 根菜つくねバーグ&目玉風オムレツ がんも煮 チンゲン菜ソテー 若芽のナムル コーン焼売 わさび漬</p> <p>エネルギー 608kcal たんぱく質 17.6g 脂質 9.0g 炭水化物 110.2g 塩分 4.4g</p>	<p>6月20日 サクかる牛肉コロッケ 山菜パスタ 甘辛肉団子 ごぼうサラダ のり佃煮 秋刀魚の甘露煮</p> <p>エネルギー 861kcal たんぱく質 20.8g 脂質 24.5g 炭水化物 135.9g 塩分 4.4g</p>	<p>6月21日 甘辛鶏唐揚げ 麻婆豆腐 さつま揚げの生姜醤油 切干大根 ター菜のナムル 四川風キャラ風味</p> <p>エネルギー 734kcal たんぱく質 22.9g 脂質 18.5g 炭水化物 115.4g 塩分 4.7g</p>
<p>6月24日 タンドリーチキン チャブチェ 焼売 若芽の酢の物 木耳きんぴら 花天</p> <p>エネルギー 628kcal たんぱく質 20.2g 脂質 14.9g 炭水化物 97.8g 塩分 2.8g</p>	<p>6月25日 ひれかつ マカロニサラダ 小判ひろうず フランクフルト ラー油メンマ 金山寺味噌</p> <p>エネルギー 724kcal たんぱく質 20.9g 脂質 20.4g 炭水化物 109.4g 塩分 3.2g</p>	<p>6月26日 ハンバーグおろしソース 高菜スパゲティ ひじき煮 炒り玉子 水餃子 味の花</p> <p>エネルギー 705kcal たんぱく質 23.9g 脂質 11.9g 炭水化物 123.2g 塩分 4.3g</p>	<p>6月27日 夏野菜とチーズのフライ 田舎煮 合鴨サラダ インゲンのソテー ウインナー ミニゼリー</p> <p>エネルギー 703kcal たんぱく質 14.6g 脂質 17.2g 炭水化物 292.5g 塩分 3.0g</p> <p>おすすめ</p>	<p>6月28日 木須肉(ムースロー) 京風がんも カニコロッケ ツナマリネ 菜の花の煮浸し かぼちゃ煮</p> <p>エネルギー 765kcal たんぱく質 19.8g 脂質 24.7g 炭水化物 112.1g 塩分 3.6g</p>

**超
おすすめ**

6/6 (木)

梅入りささみフライ&網目入りハンバーグ

「紀州梅の会」が制定した
梅の日。

紀州産の梅を使用



6/13 (木)
おすすめ 豚ロース串フライ&ささみフライ



美味しいフライが2つ入り

6/18 (火)
おすすめ マグロの甘酢あん



久しぶりのマグロです

6/27 (木)
おすすめ 夏野菜とチーズのフライ



ゴロゴロ野菜がたっぷり♪