

6月2日(月) イカの中華炒め／野菜コロッケ ペペロンチーノ 若芽のぬた ウインナー きくらげの佃煮 がんも煮 E 644kcalP 18.3gF 12.4gC 114.7gNa 5g	6月3日(火) ハンバーグ トマトソース ツイストマカロニサラダ 金平ごぼう オニオンリング 大豆煮 なめたけ E 758kcalP 19gF 24.9gC 114.1gNa 3.5g	6月4日(水) アジフライ 切干大根煮 バターコーン かぼちゃとれんこんのおつまみ揚げ 味の花 青菜の塩胡椒炒め E 639kcalP 15.8gF 10.9gC 115.1gNa 2.8g	6月5日(木) 肉豆腐 ひじきとコーンのかき揚げ 若芽のナムル 生姜天 釜炊き生姜 さつま芋サラダ E 674kcalP 12.8gF 24.6gC 104.7gNa 2.5g	6月6日(金) 梅しそチキンカツ 春雨の梅ザーサイ和え 茄子の生姜醤油 肉焼売 煮物 ポテトサラダ おすすめ E 698kcalP 15.5gF 17.4gC 117.9gNa 3.3g
6月9日(月) ロースとんかつ 高菜スパゲティ 竹輪煮 甘辛バーグ 味の花 真砂炒め E 678kcalP 19.4gF 15.3gC 111.7gNa 3.2g	6月10日(火) イカのチリソース シルバーサラダ ひじき煮 エビ入り水餃子 小松菜の炒め物 さつま芋のレモンあん E 632kcalP 13.9gF 13.6gC 111gNa 2.8g	6月11日(水) 回鍋肉／野菜春巻き 山菜パスタ 南瓜サラダ 焼売 しそ昆布 たまねぎ棒 E 667kcalP 15.2gF 13.8gC 117.6gNa 3.7g	6月12日(木) 白身フライ タルタルソース うま煮 チンゲン菜ソテー ウインナー 大豆のトマト煮 クワイの中華炒め E 713kcalP 19.8gF 20.7gC 108.2gNa 3g	6月13日(金) ハンバーグ おろしソース チャプチェ 若芽の酢の物 竹輪天 小松菜のごま油炒め 塩麴金平 E 611kcalP 15.2gF 14.3gC 103.8gNa 3.4g
6月16日(月) マヨたまカツ 田舎煮 若芽の酢の物 焼売 三色豆 チーズ焼かまぼこ おすすめ E 761kcalP 17.6gF 20.6gC 123.3gNa 3g	6月17日(火) 酢鶏 マカロニサラダ 青梗菜のコンソメソテー ミニハンバーグ かぼちゃ煮 釜炊き生姜 E 724kcalP 18.5gF 20gC 113.4gNa 3.2g	6月18日(水) まぐろの天ぷら 油淋ソース／平焼き 切干大根煮 菜の花の辛子和え 花型さつま 味の花 さつま芋サラダ E 630kcalP 18.4gF 10.7gC 110.2gNa 3g	6月19日(木) 豚と牛蒡の甘辛煮／ミニイカフライ 中華サラダ 小松菜のソテー 揚げ餃子 茄子の生姜醤油 わさび漬 E 611kcalP 13.6gF 13.1gC 106.7gNa 2.6g	6月20日(金) ごっついメンチカツ ペンネアラビアータ 玉ねぎのマリネ オムレツ 梅かつおザーサイ 竹輪煮 E 708kcalP 18gF 18.1gC 115.5gNa 3.3g
6月23日(月) 大判厚切りハムカツ ひじきの煮物 つきこんの金平 枝豆天 切干大根とゆかりのサラダ うぐいす豆 E 722kcalP 16.6gF 16.4gC 125.1gNa 3.5g	6月24日(火) 揚げ焼売 野菜あん ペペロンチーノ 青菜のソテー オムレツ きくらげの佃煮 たこ八 E 645kcalP 15.8gF 11.2gC 118.1gNa 4.2g	6月25日(水) 親子かつ煮 春雨サラダ キャベツの炒め物 花型さつま揚げ 梅かつおザーサイ クワイの粒マスタード和え E 657kcalP 17.3gF 14.7gC 111.7gNa 2.8g	6月26日(木) ますの塩焼き かき揚げ 若芽の酢の物 ほうれん草平焼き 中華うり かぼちゃ煮 おすすめ E 625kcalP 18.1gF 16gC 99.4gNa 1.9g	6月27日(金) 牛肉コロッケ ツイストマカロニサラダ 小松菜のソテー 甘辛肉団子 大豆の豆板醤炒め さつま芋のレモンあん E 774kcalP 16.8gF 21.9gC 125.3gNa 2.4g
6月30日(月) 海老フライ／海老カツ ビーフン 青菜とコーンのバター炒め オムレツ 若芽のナムル さつまあげ おすすめ E 609kcalP 15.4gF 11gC 109.2gNa 3.1g	※栄養価はごはんを含んだ数値です。 【ごはん栄養価】 エネルギー量 336kcal たんぱく質 5.0g 脂質 0.6g 炭水化物 74.2g 塩分 0.0g			

超
おすすめ

6/16(月)
マヨたまカツ
卵たっぷりボリュームたっぷり！
ソーセージハムにのせてカツにしました♪

おすすめ

6/6 (金)
梅しそチキンカツ

本日は梅の日♡紫蘇の香りがさわやかなチキンカツをご賞味ください★

おすすめ

6/26 (木)
ますの塩焼き

丁度よい塩加減でご飯に合うようにお焼きしました♪

おすすめ

6/30 (月)
海老フライ／海老カツ

海老好きさん要チェック！🍤
海老コンビは大人気メニューです♥