



<p>6月1日(月)</p> <p>ハンバーグ トマトソース</p> <p>ペペロンチーノ</p> <p>若芽のぬた</p> <p>ミニハッシュドポテト</p> <p>きくらげの佃煮</p> <p>がんと煮</p> <p>E 679kcal P 17.6g F 17.4g C 112.8g Na 4.5g</p>	<p>6月2日(火)</p> <p>イカの中華炒め/春巻き</p> <p>ツイストマカロニサラダ</p> <p>茄子の生姜醤油</p> <p>ウインナー</p> <p>バターコーン</p> <p>ゼリー</p> <p>E 631kcal P 15.2g F 16.9g C 100.8g Na 2.8g</p>	<p>6月3日(水)</p> <p>白身魚フライ タルタルソース</p> <p>切干大根の煮物</p> <p>大豆煮</p> <p>ミートボール</p> <p>釜炊き生姜</p> <p>青梗菜のソテー</p> <p>E 758kcal P 21.1g F 20.1g C 121.1g Na 3.9g</p>	<p>6月4日(木)</p> <p>肉豆腐</p> <p>ひじきとコーンのかき揚げ</p> <p>若芽のナムル</p> <p>生姜天</p> <p>味の花</p> <p>さつま芋サラダ</p> <p><b>おすすめ</b></p> <p>E 688kcal P 13.5g F 24.7g C 106.5g Na 2.6g</p>	<p>6月5日(金)</p> <p>野菜イカメンチ</p> <p>中華春雨</p> <p>金平ごぼう</p> <p>肉焼売</p> <p>煮物</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>E 697kcal P 14.6g F 15.6g C 123g Na 3.4g</p>	
<p>6月8日(月)</p> <p>ロースとんかつ</p> <p>高菜スパゲティ</p> <p>切干大根煮</p> <p>ミニハンバーグ</p> <p>大豆もやし</p> <p>真砂炒め</p> <p>E 654kcal P 18.2g F 15.7g C 106.2g Na 2.4g</p>	<p>6月9日(火)</p> <p>いか天 チリソース</p> <p>シルバーサラダ</p> <p>ひじき煮</p> <p>水餃子</p> <p>小松菜のコンソメソテー</p> <p>さつま芋のレモンあん</p> <p>E 642kcal P 12.7g F 14.9g C 111.7g Na 2.8g</p>	<p>6月10日(水)</p> <p>回鍋肉/野菜春巻き</p> <p>山菜パスタ</p> <p>南瓜サラダ</p> <p>焼売</p> <p>椎茸入り昆布木耳</p> <p>棒さつま揚げ</p> <p>E 665kcal P 15.4g F 13.9g C 118.8g Na 3.9g</p>	<p>6月11日(木)</p> <p>アジフライ</p> <p>うま煮</p> <p>チンゲン菜ソテー</p> <p>栗とさつまいものおつまみ揚げ</p> <p>ビーンズトマト</p> <p>クワイの中華炒め</p> <p>E 655kcal P 17.8g F 12.1g C 114.4g Na 2.5g</p>	<p>6月12日(金)</p> <p>スパイシー鶏天ぷら</p> <p>チャプチェ</p> <p>若芽の酢の物</p> <p>花型さつま</p> <p>小松菜の塩胡椒炒め</p> <p>塩麹金平</p> <p>E 556kcal P 17.7g F 10.3g C 95.6g Na 2.2g</p>	
<p>6月15日(月)</p> <p>マヨたまカツ/海老フライ</p> <p>ペンネアラビアータ</p> <p>若芽の酢の物</p> <p>焼売</p> <p>三色豆</p> <p>たこ八</p> <p><b>超おすすめ</b></p> <p>E 693kcal P 17.9g F 15.1g C 119.4g Na 2.9g</p>	<p>6月16日(火)</p> <p>酢鶏</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>切干のカレー炒め</p> <p>揚げ餃子</p> <p>かぼちゃ煮</p> <p>釜炊き生姜</p> <p>E 725kcal P 17.8g F 19g C 116.5g Na 3g</p>	<p>6月17日(水)</p> <p>まぐろかつ</p> <p>ひじきの煮物</p> <p>青梗菜の辛子和え</p> <p>ミートボール</p> <p>味の花</p> <p>さつま芋サラダ</p> <p><b>おすすめ</b></p> <p>E 710kcal P 21.9g F 15.4g C 118.2g Na 3.3g</p>	<p>6月18日(木)</p> <p>豚と牛蒡の甘辛煮/竹輪天</p> <p>中華サラダ</p> <p>大豆の煮物</p> <p>ウインナー</p> <p>茄子の生姜醤油</p> <p>わさび漬</p> <p>E 628kcal P 15.8g F 18.1g C 104.9g Na 3g</p>	<p>6月19日(金)</p> <p>木の葉型メンチカツ</p> <p>田舎煮</p> <p>玉ねぎのマリネ</p> <p>オムレツ</p> <p>ザーサイ</p> <p>青菜の白胡麻炒め</p> <p>E 693kcal P 16g F 17.4g C 115.2g Na 3.5g</p>	
<p>6月22日(月)</p> <p>牛肉コロッケ</p> <p>ひじきと蓮根の煮物</p> <p>つきこんの金平</p> <p>枝豆天</p> <p>切干大根とゆかりのサラダ</p> <p>うぐいす豆</p> <p>E 693kcal P 12.5g F 14.2g C 126.9g Na 2.2g</p>	<p>6月23日(火)</p> <p>大判肉包み 野菜あん</p> <p>生七味パスタ</p> <p>青菜のソテー</p> <p>オムレツ</p> <p>きくらげの佃煮</p> <p>棒さつま揚げ</p> <p>E 583kcal P 14.6g F 7.5g C 112.8g Na 4g</p>	<p>6月24日(水)</p> <p>親子かつ煮</p> <p>春雨サラダ</p> <p>キャベツの炒め物</p> <p>花型さつま揚げ</p> <p>ザーサイ</p> <p>クワイの粒マスタード和え</p> <p>E 655kcal P 17.3g F 14.8g C 110.8g Na 2.8g</p>	<p>6月25日(木)</p> <p>鯖のカレー塩麹焼き</p> <p>かき揚げ</p> <p>若芽の酢の物</p> <p>ほうれん草平焼き</p> <p>中華うり</p> <p>かぼちゃ煮</p> <p><b>おすすめ</b></p> <p>E 655kcal P 14.5g F 21.1g C 100.6g Na 2g</p>	<p>6月26日(金)</p> <p>大判厚切りハムカツ</p> <p>ツイストマカロニサラダ</p> <p>小松菜のソテー</p> <p>甘辛肉団子</p> <p>大豆の豆板醬炒め</p> <p>磯のり</p> <p>E 756kcal P 20.3g F 23.3g C 113.8g Na 3g</p>	
<p>6月29日(月)</p> <p>麻婆茄子/竹輪天</p> <p>チャプチェ</p> <p>チンゲン菜の胡麻炒め</p> <p>焼売</p> <p>がんと煮</p> <p>金時豆</p> <p>E 632kcal P 13.9g F 14.1g C 108.1g Na 3g</p>	<p>6月30日(火)</p> <p>キーマカレーフライ</p> <p>ビーフン</p> <p>青菜とコーンのバター炒め</p> <p>オムレツ</p> <p>若芽のナムル</p> <p>さつまあげ</p> <p>E 660kcal P 13.9g F 17.1g C 111.1g Na 3.4g</p>	<p>※栄養価はごはんを含んだ数値です。</p> <p>【ごはん栄養価】</p> <p>エネルギー量 336kcal</p> <p>たんぱく質 5.0g</p> <p>脂質 0.6g</p> <p>炭水化物 74.2g</p> <p>塩分 0.0g</p>			

**超おすすめ**



6/15(月)  
マヨたまカツ/海老フライ  
ボリュームのあるマヨたまカツに  
プリっとした身の可愛いエビフライ

**おすすめ** 6/4 (木)  
肉豆腐



甘辛く煮た肉豆腐は  
お弁当の人気メニュー♪

**おすすめ** 6/17 (水)  
まぐろかつ



キハダマグロを塩胡椒でシンプルに  
味付けした素材が味わえるフライです♡

**おすすめ** 6/25 (木)  
鯖のカレー塩麹焼き



塩麹とカレー粉で味付けした鯖は  
柔らかく、ほんのりスパイシー★