



四季菜



※ご注文のお電話は前日16時までをお願いいたします。

※十五穀米に含まれている黒米のみ中国産を使用しています。その他のご飯は国産米を使用しています。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			6月1日 厚揚げの中華五目あんかけ 鶏と大根の胡麻サラダ 煮物 ふんわり蒸し 五目ごはん エネルギー 396kcal たんぱく質 12.6g 脂質 10.9g 炭水化物 59.5g 塩分 3.5g	6月2日 ハンバーグ和風きのこソース 明太しらすスパゲティ 炊き合わせ ウィンナー 発芽玄米 エネルギー 502kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.7g 炭水化物 75.0g 塩分 3.2g
6月5日 牛焼肉 おろしソース 五目ひじき ジャンボシューマイ 大根のごま酢和え 発芽玄米 エネルギー 619kcal たんぱく質 19.8g 脂質 27.4g 炭水化物 73.2g 塩分 2.9g	6月6日 肉団子の香味ソース あさりのチャブチェ ピリ辛切干大根サラダ ふんわり蒸し ちらし寿司 エネルギー 508kcal たんぱく質 13.9g 脂質 16.8g 炭水化物 73.4g 塩分 3.3g	6月7日 白身魚の和風きのこあんかけ さつま芋天 菜の花玉子炒め 豆乳丸揚げ煮 発芽玄米 エネルギー 475kcal たんぱく質 20.9g 脂質 12.6g 炭水化物 65.8g 塩分 2.0g	6月8日 チキン南蛮 がんも煮 インゲンの胡麻味噌和え 平焼き わかめご飯 エネルギー 562kcal たんぱく質 19.5g 脂質 18.4g 炭水化物 77.3g 塩分 4.2g	6月9日 カレーの唐揚げ 大根のカニカマあん 竹輪サラダ こんにゃくステーキ 発芽玄米 エネルギー 425kcal たんぱく質 18.1g 脂質 9.4g 炭水化物 65.2g 塩分 2.8g
6月12日 豚玉ねぎ串カツ 豆サラダ ター菜のナムル 白揚げ三角 発芽玄米 エネルギー 495kcal たんぱく質 15.6g 脂質 14.8g 炭水化物 74.2g 塩分 1.6g	6月13日 アジみりん醤油漬焼き ぬた チンゲン菜の小エビ炒め ささみチーズフライ 五目ごはん エネルギー 399kcal たんぱく質 18.3g 脂質 6.8g 炭水化物 65.4g 塩分 3.3g	6月14日 天ぷらおろしあん 田舎煮 竹の子のそばろ炒め ミニハンバーグ 発芽玄米 エネルギー 523kcal たんぱく質 15.5g 脂質 16.6g 炭水化物 76.7g 塩分 3.3g	6月15日 根菜つくねバーグ 五目切干大根 インゲンのごま和え はんぺん煮 十五穀米 エネルギー 436kcal たんぱく質 15.9g 脂質 5.8g 炭水化物 78.5g 塩分 3.3g	6月16日 明太子ポテトサラダロール チンゲン菜とザーサイの和え物 玉子ときくらげの炒め物 茄子の南蛮漬け 発芽玄米 エネルギー 501kcal たんぱく質 10.9g 脂質 20.2g 炭水化物 67.4g 塩分 2.3g
6月19日 赤魚の山椒焼き 合鴨とキャベツの胡麻酢和え 真砂炒め 厚揚げ煮 発芽玄米 エネルギー 391kcal たんぱく質 17.6g 脂質 6.7g 炭水化物 64.1g 塩分 2.4g	6月20日 牛すき煮 鱈の照焼き 小松菜とカニかまの煮びたし インカのめざめ わかめご飯 エネルギー 552kcal たんぱく質 22.0g 脂質 20.3g 炭水化物 69.2g 塩分 3.6g	6月21日 サバ竜田 大根のそばろあん イカと野菜の包み蒸し 生姜入りがんも 発芽玄米 エネルギー 587kcal たんぱく質 20.7g 脂質 24.7g 炭水化物 66.8g 塩分 3.6g	6月22日 チキントマトソース 和風のりパスタ 茄子の辛子味噌和え チーズポテト ちらし寿司 エネルギー 513kcal たんぱく質 17.8g 脂質 18.2g 炭水化物 65.7g 塩分 2.7g	6月23日 秋刀魚の蒲焼き 麻婆豆腐 ごぼうサラダ 花型さつま揚げ 発芽玄米 エネルギー 542kcal たんぱく質 17.6g 脂質 20.3g 炭水化物 69.8g 塩分 2.6g
6月26日 豚肉ときくらげの玉子炒め 大根の胡麻サラダ 角揚げ煮 ふんわり蒸し 発芽玄米 エネルギー 509kcal たんぱく質 14.6g 脂質 21.5g 炭水化物 60.4g 塩分 2.2g	6月27日 マグロのおろしソース 貝柱の酢味噌和え 彩り豆腐 菜の花のしらす和え 十五穀米 エネルギー 453kcal たんぱく質 19.9g 脂質 7.4g 炭水化物 75.3g 塩分 2.8g	6月28日 大判肉包み 野菜あん 五目ひじき ピリ辛ごぼう オクラとカニかまの和え物 発芽玄米 エネルギー 434kcal たんぱく質 12.5g 脂質 8.2g 炭水化物 76.7g 塩分 2.6g	6月29日 カレーの胡麻焼き じゃが芋のそばろあん インゲンのソテー たこ八 五目ごはん エネルギー 406kcal たんぱく質 20.9g 脂質 6.9g 炭水化物 62.8g 塩分 3.2g	6月30日 かぼちゃとれんこんの豆腐ステーキ 豚肉と大根の煮物 酢味噌こんにゃく 春巻 発芽玄米 エネルギー 460kcal たんぱく質 12.0g 脂質 12.8g 炭水化物 73.2g 塩分 3.0g

