

# 6月 お献立

## 四季菜



※ご注文のお電話は前日16時までにお願致します。

※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。

<p>6月3日 白身魚の山椒焼き 玉子と海老の炒め物 煮物 大根のごま酢和え 発芽玄米</p> <p>エネルギー 429kcal たんぱく質 20.8g 脂質 8.5g 炭水化物 64.8g 塩分 2.8g</p>	<p>6月4日 豚ロースの味噌漬焼き あさりのチャプチェ 白菜の韓国ナムル風サラダ 焼売 ちらし寿司</p> <p>エネルギー 456kcal たんぱく質 14.9g 脂質 14.1g 炭水化物 64.1g 塩分 3.1g</p>	<p>6月5日 メヌケの塩焼き 田舎煮 海鮮水餃子 菜の花の胡麻和え 発芽玄米</p> <p>エネルギー 375kcal たんぱく質 17.8g 脂質 4.2g 炭水化物 67.5g 塩分 2.5g</p>	<p>6月6日 梅入りささみフライ&amp;網目入りハンバーグ 肉じゃが 豆乳花がんと煮 インゲンの胡麻味噌和え わかめご飯</p> <p>エネルギー 521kcal たんぱく質 17.2g 脂質 13.8g 炭水化物 81.2g 塩分 3.8g</p>	<p>6月7日 さわらの葱味噌焼き 竹の子のそぼろ炒め 山芋磯辺揚げ ハムマリネ 発芽玄米</p> <p>エネルギー 487kcal たんぱく質 24.3g 脂質 14.3g 炭水化物 63.0g 塩分 2.0g</p>
<p>6月10日 ハンバーグ バーベキューソース 玉子炒め ター菜のナムル カニクリームコロッケ 発芽玄米</p> <p>エネルギー 514kcal たんぱく質 16.2g 脂質 18.6g 炭水化物 67.9g 塩分 2.5g</p>	<p>6月11日 エビフライ&amp;ウインナーフライ マカロニサラダ 炊き合わせ とうもろこし 十五穀米</p> <p>エネルギー 632kcal たんぱく質 17.6g 脂質 23.8g 炭水化物 82.7g 塩分 1.9g</p>	<p>6月12日 三元豚の生姜焼き 大根のそぼろあん 玉子ロール 小松菜の煮浸し 発芽玄米</p> <p>エネルギー 523kcal たんぱく質 15.1g 脂質 20.5g 炭水化物 65.9g 塩分 2.7g</p>	<p>6月13日 白身魚の香味ソース ぜんまい煮 インゲンのごま和え フランクフルト 五目ごはん</p> <p>エネルギー 360kcal たんぱく質 17.7g 脂質 4.0g 炭水化物 61.9g 塩分 2.1g</p>	<p>6月14日 鶏の唐揚げ 肉じゃが 茄子の南蛮漬け チンゲン菜の旨煮 発芽玄米</p> <p>エネルギー 623kcal たんぱく質 21.2g 脂質 25.5g 炭水化物 73.5g 塩分 2.6g</p>
<p>6月17日 牛焼肉 炊き合わせ コーンサラダ 青菜ソテー 発芽玄米</p> <p>エネルギー 541kcal たんぱく質 16.6g 脂質 21.3g 炭水化物 67.8g 塩分 2.7g</p>	<p>6月18日 マグロの甘酢あん 春雨のカレー炒め 小松菜とカニかまの煮びたし かぼちゃしんじょう わかめご飯</p> <p>エネルギー 491kcal たんぱく質 19.2g 脂質 9.7g 炭水化物 79.2g 塩分 3.4g</p>	<p>6月19日 根菜つくねバーグ&amp;目玉風オムレツ カニコロケ チンゲン菜ソテー コーン焼売 発芽玄米</p> <p>エネルギー 485kcal たんぱく質 14.8g 脂質 11.0g 炭水化物 79.0g 塩分 2.9g</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 ちらし寿司</p> <p>エネルギー 615kcal たんぱく質 14.7g 脂質 19.9g 炭水化物 92.8g 塩分 3.5g</p>	<p>6月21日 甘辛鶏唐揚げ あさりと大根の時雨煮 さつま揚げの生姜醤油 ター菜のナムル 発芽玄米</p> <p>エネルギー 476kcal たんぱく質 15.1g 脂質 13.0g 炭水化物 73.9g 塩分 3.0g</p>
<p>6月24日 タンドリーチキン 白菜サラダ しめじとあさりのソテー 焼売 発芽玄米</p> <p>エネルギー 475kcal たんぱく質 20.1g 脂質 17.4g 炭水化物 56.6g 塩分 1.7g</p>	<p>6月25日 ひれかつ マカロニサラダ 菜の花のピーナッツ和え フランクフルト 五目ごはん</p> <p>エネルギー 503kcal たんぱく質 16.7g 脂質 15.6g 炭水化物 72.0g 塩分 2.0g</p>	<p>6月26日 ハンバーグおろしソース ひじき煮 水餃子 炒り玉子 発芽玄米</p> <p>エネルギー 484kcal たんぱく質 19.2g 脂質 11.3g 炭水化物 75.6g 塩分 3.0g</p>	<p>6月27日 白身魚の西京焼き 田舎煮 ウインナー インゲンのソテー 十五穀米</p> <p>エネルギー 436kcal たんぱく質 20.4g 脂質 11.2g 炭水化物 60.9g 塩分 2.6g</p>	<p>6月28日 木須肉(ムースーロー) 京風がんも 菜の花の煮浸し カニコロケ 発芽玄米</p> <p>エネルギー 566kcal たんぱく質 16.7g 脂質 23.5g 炭水化物 69.8g 塩分 2.7g</p>

