



お献立 四季菜



<p>6月2日(月)</p> <p>メバルの柚子味噌焼き</p> <p>がんと煮/ミニウィンナー</p> <p>若芽のぬた</p> <p>パンプキンサラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 456kcal P 17.8g F 9g C 74.5g Na 3.9g</p>	<p>6月3日(火)</p> <p>ハンバーグ トマトソース</p> <p>オニオンリング</p> <p>金平ごぼう</p> <p>ツイストマカロニサラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 564kcal P 13.7g F 22.3g C 78.3g Na 3.2g</p>	<p>6月4日(水)</p> <p>海老かつ</p> <p>野菜のおつまみ揚げ/青菜の塩胡椒炒め</p> <p>切干大根煮</p> <p>クワイの粒マスタード和え</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 485kcal P 12.1g F 11.7g C 81.7g Na 2g</p>	<p>6月5日(木)</p> <p>肉豆腐</p> <p>春巻き</p> <p>若芽のナムル</p> <p>さつま芋サラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 514kcal P 10.9g F 19.9g C 78.5g Na 3g</p>	<p>6月6日(金)</p> <p>梅しそチキンカツ</p> <p>煮物/茄子の生姜醤油</p> <p>春雨の梅ザーサイ和え</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 462kcal P 9.9g F 12.4g C 77.1g Na 3.1g</p>
<p>6月9日(月)</p> <p>ロースとんかつ</p> <p>竹輪煮</p> <p>真砂炒め</p> <p>玉子サラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 492kcal P 14.4g F 16.7g C 68.8g Na 2.7g</p>	<p>6月10日(火)</p> <p>赤魚の山椒照り焼き</p> <p>エビ入り水餃子/小松菜の炒め物</p> <p>さつま芋のレモンあん</p> <p>シルバーサラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 433kcal P 15.7g F 5.9g C 76.3g Na 2.7g</p>	<p>6月11日(水)</p> <p>回鍋肉</p> <p>たまねぎ棒</p> <p>蒸し鶏の韓国ナムル風</p> <p>南瓜サラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 472kcal P 12g F 11.6g C 78.5g Na 3.4g</p>	<p>6月12日(木)</p> <p>サーモンフライ タルタルソース</p> <p>ウィンナー/チンゲン菜ソテー</p> <p>クワイの中華炒め</p> <p>大豆のトマト煮</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 542kcal P 15.8g F 20g C 72.9g Na 2.9g</p>	<p>6月13日(金)</p> <p>ハンバーグ おろしソース</p> <p>竹輪天</p> <p>若芽の酢の物</p> <p>肉じゃが</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 506kcal P 14.9g F 14.5g C 78.6g Na 3.8g</p>
<p>6月16日(月)</p> <p>マヨたまカツ</p> <p>焼売/チーズ焼きかまぼこ</p> <p>若芽の酢の物</p> <p>田舎煮</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 566kcal P 13.2g F 20.2g C 81.2g Na 2.8g</p>	<p>6月17日(火)</p> <p>酢鶏</p> <p>ミニハンバーグ/青梗菜のコンソメソテー</p> <p>かぼちゃ煮</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 606kcal P 17.9g F 20.8g C 84.5g Na 3.1g</p>	<p>6月18日(水)</p> <p>まぐろの天ぷら 油淋ソース</p> <p>菜の花の辛子和え/平焼き</p> <p>切干大根煮</p> <p>さつま芋サラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 491kcal P 15.8g F 10.4g C 80.9g Na 2.5g</p>	<p>6月19日(木)</p> <p>豚と牛蒡の甘辛煮</p> <p>ミニイカフライ</p> <p>小松菜のソテー</p> <p>中華サラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 406kcal P 10.1g F 7.9g C 72.3g Na 2.6g</p>	<p>6月20日(金)</p> <p>鱈の胡麻照焼き/オムレツ</p> <p>竹輪煮</p> <p>玉ねぎのマリネ</p> <p>牛蒡サラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 454kcal P 17.4g F 11.1g C 69.7g Na 3.5g</p>
<p>6月23日(月)</p> <p>たらの西京焼き</p> <p>茄子とすり身の天ぷら</p> <p>ひじきの煮物</p> <p>切干大根とゆかりのサラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 410kcal P 15g F 7.7g C 69.2g Na 2.3g</p>	<p>6月24日(火)</p> <p>豆腐ハンバーグ 野菜あん</p> <p>オムレツ/たこ八</p> <p>青菜のソテー</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 445kcal P 15.1g F 9.4g C 74.3g Na 3.7g</p>	<p>6月25日(水)</p> <p>親子かつ煮</p> <p>花型さつま揚げ/キャベツの炒め物</p> <p>クワイの粒マスタード和え</p> <p>春雨サラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 524kcal P 15.3g F 14.5g C 82.9g Na 2.8g</p>	<p>6月26日(木)</p> <p>ますの塩焼き</p> <p>かぼちゃ煮/ほうれん草平焼き</p> <p>若芽の酢の物</p> <p>牛蒡サラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 459kcal P 16.3g F 11.4g C 71.1g Na 2.4g</p>	<p>6月27日(金)</p> <p>豚肉の甘辛炒め</p> <p>甘辛肉団子/小松菜のソテー</p> <p>大豆の豆板醤炒め</p> <p>ツイストマカロニサラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 623kcal P 17.7g F 25.7g C 79.7g Na 2.7g</p>
<p>6月30日(月)</p> <p>海老フライ/海老カツ</p> <p>オムレツ/さつまあげ</p> <p>青菜とコーンのバター炒め</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 474kcal P 13.8g F 12.4g C 75g Na 3.2g</p>				

※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分