

お献立

四季菜

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

※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



お献立 四季菜



	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)
	メバルの油淋ソース 南瓜と蓮根のおつまみ揚げ 煮物 玉子サラダ 日替わりご飯 E 415kcal P 16.1g F 10.2g C 63.6g Na 2.5g	野菜豆腐ハンバーグ／ほうれん草平焼き オクラの天ぷら ビーンズトマト 中華春雨 日替わりご飯 E 485kcal P 15.8g F 10.8g C 79.7g Na 2.8g	豚肉の生姜焼き 竹輪煮 白菜の塩昆布和え 牛蒡サラダ 日替わりご飯 E 542kcal P 13.8g F 24.7g C 65.7g Na 3.7g	鰯の葱味噌焼き とうもろこし／ウインナー 青梗菜の炒め物 ポテトサラダ 日替わりご飯 E 481kcal P 19.4g F 10.1g C 75.3g Na 3.1g
7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)
星のコロッケ／ナポリタン さくら焼売／彩り野菜のつくね巻き ひじき煮 南瓜サラダ 日替わりご飯 	酢豚 完熟トマトのピザロール 青菜のソテー 蒸し鶏と大根の青じそサラダ 日替わりご飯 E 443kcal P 13.3g F 9.5g C 75.3g Na 2.8g	根菜ハンバーグ 野菜あん 厚焼き玉子／人参しりしり ぬた マカロニサラダ 日替わりご飯 E 552kcal P 14g F 18.9g C 79.5g Na 3.6g	深川煮 ミニバーグ 茄子の南蛮漬け ひじきサラダ 日替わりご飯 E 436kcal P 13.9g F 12.8g C 65.9g Na 2.8g	鶏肉の照焼き／オムレツ コロッケ 若芽の酢の物 ごぼうサラダ 日替わりご飯 E 541kcal P 13.9g F 19.8g C 75.1g Na 2.9g
7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)
家常豆腐 ほっけの塩焼き／切干大根煮 白菜のごま酢和え 玉子サラダ 日替わりご飯 E 474kcal P 18.6g F 15.1g C 63.8g Na 3.9g	根菜つくね 中華あん れんこん金平 春雨の中華和え ポテトサラダ 日替わりご飯 E 487kcal P 12.8g F 12.8g C 78.7g Na 3.5g	チキン南蛮 タルタルソース 煮物／オムレツ 若芽のナムル 大根の韓国風サラダ 日替わりご飯 E 576kcal P 16.3g F 20.5g C 78.6g Na 4.5g	赤魚の山椒焼き オニオンリング クワイの粒マスタード和え 肉じゃが 日替わりご飯 E 487kcal P 16.7g F 8.7g C 84.7g Na 2.7g	親子かつ煮 花さつま／しろ菜の炒め物 切干大根のゆず風味 牛蒡サラダ 日替わりご飯 E 522kcal P 14.7g F 15.8g C 78.8g Na 2.9g
7月21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)
	鶏天 野菜あん エビ入り水餃子 若芽の酢の物 シルバーサラダ 日替わりご飯 E 455kcal P 12.7g F 10.9g C 75.4g Na 2.5g	スタミナ炒め ミートボール／人参しりしり あさりと大根の時雨煮 ひじきとコーンのサラダ 日替わりご飯 E 456kcal P 13.3g F 14.7g C 68.3g Na 3.1g	油淋鶏 オムレツ／しろ菜の炒め物 中華もやし マカロニサラダ 日替わりご飯 E 531kcal P 16.6g F 20g C 74g Na 3.9g	メバルの幽庵焼き 焼売 大豆の煮もの ポテトサラダ 日替わりご飯 E 444kcal P 19.1g F 9.1g C 69.9g Na 3.5g
7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)	
照り焼きチキン／鯖の塩焼き オムレツ／枝豆さつま ナポリタン 大根サラダ 日替わりご飯 E 556kcal P 19.7g F 23.9g C 62.5g Na 1.9g	牛肉コロッケ 厚焼き玉子／茄子の生姜醤油 玉ねぎのマリネ れんこん金平 日替わりご飯 E 534kcal P 11.1g F 15.8g C 85.9g Na 2.5g	タラの香味ソース 炊き合わせ 絹厚揚げの麻婆ソース ポテトサラダ 日替わりご飯 E 407kcal P 16.4g F 8.4g C 64.1g Na 3.2g	瀬戸内レモンチキンカツ 高菜饅頭 白菜のごま酢和え 田舎煮 日替わりご飯 E 432kcal P 11.9g F 9.6g C 73.7g Na 2.7g	

※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