



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		<p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(230g)</p> <p>エネルギー量 386kcal たんぱく質 5.8g 脂質 0.7g 炭水化物 85.3g 塩分 0.0g</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p>	<p>6月1日</p> <p>キーマカレークノーデル</p> <p>春雨サラダ 煮物 若芽のナムル 高菜炒め</p> <p><b>超おすすめ</b></p> <p>エネルギー 749kcal たんぱく質 13.4g 脂質 18.2g 炭水化物 128.7g 塩分 3.8g</p>	<p>6月2日</p> <p>ハンバーグ和風きのこソース</p> <p>明太しらすスパゲティ 白身魚フライ 小松菜の煮浸し 煮物</p> <p>エネルギー 730kcal たんぱく質 21.8g 脂質 16.5g 炭水化物 120.1g 塩分 3.3g</p>
<p>6月5日</p> <p>牛焼肉 おろしソース</p> <p>ナポリタン イカ天 大根のごま酢和え 花ちりめん</p> <p>エネルギー 800kcal たんぱく質 25.2g 脂質 25.6g 炭水化物 111.9g 塩分 3.0g</p>	<p>6月6日</p> <p>ハムとチーズのクラッシュハムカツ</p> <p>あさりのチャブチェ ピリ辛切干大根サラダ 若芽の酢の物 のり佃煮</p> <p><b>おすすめ</b></p> <p>エネルギー 742kcal たんぱく質 17.4g 脂質 22.9g 炭水化物 114.6g 塩分 3.3g</p>	<p>6月7日</p> <p>鯖の味噌煮</p> <p>さつま芋天 菜の花玉子炒め 甘辛肉団子 竹の子オニオン</p> <p>エネルギー 853kcal たんぱく質 26.5g 脂質 26.6g 炭水化物 120.3g 塩分 4.7g</p>	<p>6月8日</p> <p>チキン南蛮</p> <p>ピリ辛そばろスパゲティ がんも煮 インゲンの胡麻味噌和え 昆布豆</p> <p>エネルギー 776kcal たんぱく質 24.2g 脂質 16.6g 炭水化物 128.3g 塩分 4.0g</p>	<p>6月9日</p> <p>カレーの唐揚げ</p> <p>大根のカニカマあん 竹輪サラダ こんにゃくステーキ 釜炊生姜</p> <p>エネルギー 617kcal たんぱく質 20.4g 脂質 9.2g 炭水化物 108.8g 塩分 3.6g</p>
<p>6月12日</p> <p>豚玉ねぎ串カツ</p> <p>和風カレー マカロニサラダ ター菜のナムル まぐろ角煮</p> <p>エネルギー 765kcal たんぱく質 18.8g 脂質 22.0g 炭水化物 119.5g 塩分 3.2g</p>	<p>6月13日</p> <p>アジみりん醤油漬焼き</p> <p>京風がんも ぬた ささみチーズフライ あさりの佃煮</p> <p><b>おすすめ</b></p> <p>エネルギー 682kcal たんぱく質 24.5g 脂質 10.1g 炭水化物 120.6g 塩分 3.8g</p>	<p>6月14日</p> <p>天ぷらおろしあん</p> <p>田舎煮 竹の子のそばろ炒め 小松菜の煮浸し つぼ漬昆布</p> <p>エネルギー 653kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.9g 炭水化物 115.2g 塩分 3.9g</p>	<p>6月15日</p> <p>根菜つくねバーグ</p> <p>チキンカツ ペペロンチーノ インゲンのごま和え 高菜炒め</p> <p>エネルギー 738kcal たんぱく質 22.5g 脂質 14.2g 炭水化物 125.1g 塩分 3.8g</p>	<p>6月16日</p> <p>明太子ポテトサラダロール</p> <p>春雨のカレー炒め チンゲン菜とザーサイの和え物 玉子ときらげの炒め物 茄子の南蛮漬け</p> <p>エネルギー 716kcal たんぱく質 13.8g 脂質 21.1g 炭水化物 113.9g 塩分 2.9g</p>
<p>6月19日</p> <p>彩り包みコロッケ</p> <p>ボンゴレスパゲティ 合鴨とキャベツの胡麻酢和え 真砂炒め ごま昆布</p> <p>エネルギー 701kcal たんぱく質 13.3g 脂質 15.8g 炭水化物 122.9g 塩分 2.4g</p>	<p>6月20日</p> <p>牛すき煮</p> <p>中華春雨サラダ 竹輪の磯辺揚げ 小松菜とカニかまの煮びたし 高菜炒め</p> <p><b>おすすめ</b></p> <p>エネルギー 760kcal たんぱく質 20.2g 脂質 23.1g 炭水化物 115.5g 塩分 3.7g</p>	<p>6月21日</p> <p>サバ竜田</p> <p>大根のそばろあん オムレツ 若芽の酢の物 生姜入りがんも</p> <p>エネルギー 759kcal たんぱく質 22.2g 脂質 23.7g 炭水化物 108.1g 塩分 4.3g</p>	<p>6月22日</p> <p>ポーク味噌焼き</p> <p>和風のりパスタ 筍のピリ辛炒め 切干大根 焼売</p> <p>エネルギー 707kcal たんぱく質 21.4g 脂質 15.8g 炭水化物 114.6g 塩分 3.1g</p>	<p>6月23日</p> <p>秋刀魚の蒲焼き</p> <p>麻婆豆腐 ごぼうサラダ オクラの塩昆布和え 花型さつま揚げ</p> <p>エネルギー 726kcal たんぱく質 20.3g 脂質 20.1g 炭水化物 111.7g 塩分 3.2g</p>
<p>6月26日</p> <p>豚肉ときらげの玉子炒め</p> <p>チャブチェ 角揚げ煮 若芽のナムル えび入り団子</p> <p>エネルギー 691kcal たんぱく質 17.8g 脂質 18.0g 炭水化物 109.2g 塩分 3.5g</p>	<p>6月27日</p> <p>ひれかつ</p> <p>中華あんかけ 大根サラダ 秋刀魚の甘露煮 あっさりセロリ</p> <p>エネルギー 738kcal たんぱく質 20.5g 脂質 19.5g 炭水化物 115.9g 塩分 3.5g</p>	<p>6月28日</p> <p>大判肉包み 野菜あん</p> <p>明太高菜スパゲティ 五目ひじき スクランブルエッグ オクラとカニかまの和え物</p> <p>エネルギー 669kcal たんぱく質 17.5g 脂質 9.2g 炭水化物 125.8g 塩分 3.4g</p>	<p>6月29日</p> <p>鶏の唐揚げ</p> <p>じゃが芋のそばろあん キャベツサラダ インゲンのソテー 浅炊きキャラ風味</p> <p>エネルギー 750kcal たんぱく質 22.1g 脂質 18.9g 炭水化物 117.4g 塩分 3.3g</p>	<p>6月30日</p> <p>かぼちゃとれんこんの豆腐揚げ</p> <p>豚肉と大根の煮物 メンチカツ ツナマリネ 酢味噌こんにゃく</p> <p>エネルギー 730kcal たんぱく質 17.6g 脂質 17.9g 炭水化物 121.2g 塩分 3.7g</p>

**超  
おすすめ**



6/1 (木)  
**キーマカレーをポテトで  
包んだコロッケ**

**キーマカレークノーデル**

**おすすめ** 6/6 (火)  
ハムとチーズの  
クラッシュハムカツ



**濃厚チェダーチーズが効いた**

**おすすめ** 6/13 (火)  
アジみりん醤油焼き



**ふっくら酸でご飯がすすむ**

**おすすめ** 6/20 (火)  
牛すき煮



**甘辛牛すきにとろーい卵**