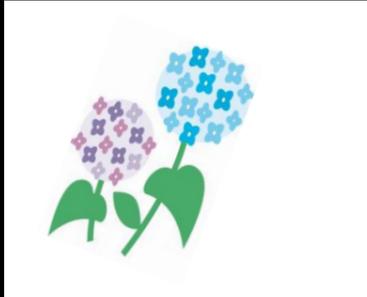


# 6月 お献立 特弁当

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
 <p>6月3日 メンチカツ デミグラスソース ペペロンチーノ 小松菜の煮浸し 煮物 なすの辛子漬</p> <p>796kcal たんぱく質 22.3g 脂質 20.4g 炭水化物 126.7g 塩分 3.4g</p>	 <p>6月4日 豚ロースの味噌漬焼き&amp;白身フライ あさりのチャブチェ 若芽の酢の物 あっさりセロリ 焼売</p> <p>656kcal たんぱく質 19.3g 脂質 16.2g 炭水化物 103.5g 塩分 2.5g</p>	 <p>6月5日 メヌケの塩焼き 田舎煮 菜の花の胡麻和え 真砂炒め 竹輪の磯辺揚げ</p> <p>519kcal たんぱく質 19.5g 脂質 4.1g 炭水化物 100.0g 塩分 2.8g</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 ピリ辛そばろスパゲティ 小判ひろうず インゲンの胡麻味噌和え オムレツ</p> <p>719kcal たんぱく質 22.2g 脂質 17.2g 炭水化物 115.6g 塩分 3.6g</p> <p><b>超おすすめ</b></p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(210g)</p> <p>エネルギー量 353kcal たんぱく質 5.3g 脂質 0.6g 炭水化物 877.9g 塩分 0.0g</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p> </div> <p>6月7日 カレーコロッケ 竹の子のそばろ炒め ひじきサラダ ハムマリネ ポークウインナー</p> <p>756kcal たんぱく質 15.9g 脂質 24.1g 炭水化物 116.7g 塩分 3.4g</p>
<p>6月10日 ハンバーグ バーベキューソース れんこんサラダ カニクリームコロッケ ター菜のナムル 枝豆天</p> <p>749kcal たんぱく質 19.0g 脂質 21.1g 炭水化物 117.1g 塩分 3.4g</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 ぬた とうもろこし</p> <p>811kcal たんぱく質 21.1g 脂質 24.1g 炭水化物 122.7g 塩分 3.1g</p>	<p>6月12日 三元豚の生姜焼き 大根のそばろあん アジの唐揚げ 小松菜の煮浸し つぼ漬昆布</p> <p>732kcal たんぱく質 20.1g 脂質 21.4g 炭水化物 108.7g 塩分 3.7g</p>	<p>6月13日 豚ロース串フライ&amp;ささみフライ カレー インゲンのごま和え フランクフルト あっさりセロリ</p> <p>685kcal たんぱく質 16.3g 脂質 18.4g 炭水化物 109.2g 塩分 3.1g</p> <p><b>おすすめ</b></p>	<p>6月14日 鶏の唐揚げ 明太スパゲティ チンゲン菜の旨煮 さくら焼売 茄子の南蛮漬</p> <p>771kcal たんぱく質 23.7g 脂質 25.3g 炭水化物 105.8g 塩分 2.7g</p>
<p>6月17日 クラッシュแฮมカツ&amp;うずらウインナー串カツ ボンゴレスパゲティ はも入り花型しんじょ がんも煮 ごま昆布</p> <p>727kcal たんぱく質 20.0g 脂質 20.6g 炭水化物 110.9g 塩分 3.1g</p>	<p>6月18日 マグロの甘酢あん 春雨のカレー炒め ほうれん草平焼き 小松菜とカニかまの煮びたし 黒豆</p> <p>656kcal たんぱく質 22.0g 脂質 10.1g 炭水化物 114.8g 塩分 2.5g</p> <p><b>おすすめ</b></p>	<p>6月19日 根菜つくねバーグ&amp;目玉風オムレツ がんも煮 チンゲン菜ソテー 若芽のナムル コーン焼売</p> <p>596kcal たんぱく質 17.2g 脂質 8.9g 炭水化物 107.7g 塩分 4.2g</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 のり佃煮</p> <p>768kcal たんぱく質 16.9g 脂質 20.0g 炭水化物 127.2g 塩分 3.1g</p>	<p>6月21日 甘辛鶏唐揚げ 麻婆豆腐 さつま揚げの生姜醤油 切干大根 ター菜のナムル</p> <p>729kcal たんぱく質 22.9g 脂質 18.1g 炭水化物 115.1g 塩分 4.4g</p>
<p>6月24日 タンドリーチキン チャブチェ 焼売 若芽の酢の物 木耳きんぴら</p> <p>614kcal たんぱく質 18.8g 脂質 14.9g 炭水化物 95.7g 塩分 2.5g</p>	<p>6月25日 ひれかつ マカロニサラダ 小判ひろうず フランクフルト ラー油メンマ</p> <p>707kcal たんぱく質 20.3g 脂質 20.2g 炭水化物 106.3g 塩分 2.8g</p>	<p>6月26日 ハンバーグおろしソース 高菜スパゲティ ひじき煮 炒り玉子 水餃子</p> <p>680kcal たんぱく質 22.6g 脂質 11.7g 炭水化物 118.2g 塩分 3.6g</p>	<p>6月27日 夏野菜とチーズのフライ 田舎煮 合鴨サラダ インゲンのソテー ウインナー</p> <p>688kcal たんぱく質 14.6g 脂質 17.2g 炭水化物 288.5g 塩分 3.0g</p> <p><b>おすすめ</b></p>	<p>6月28日 木須肉(ムースロー) 京風がんも カニコロッケ ツナマリネ 菜の花の煮浸し</p> <p>742kcal たんぱく質 19.2g 脂質 24.7g 炭水化物 106.7g 塩分 3.2g</p>

**超  
おすすめ**



6/6 (木)  
梅入りささみフライ&網目入りハンバーグ  
「紀州梅の会」が制定した  
梅の日。  
紀州産の梅を使用

6/13 (木)  
おすすめ 豚ロース串フライ&ささみフライ



美味しいフライが2つ入り

6/18 (火)  
おすすめ マグロの甘酢あん



久しぶりのマグロです

6/27 (木)  
おすすめ 夏野菜とチーズのフライ



ゴロゴロ野菜がたっぷり♪