6月 お献立特弁当

6月2日（月）	6月3日（火）	6月4日（水）	6月5日（木）	6月6日（金）
イカの中華炒め／野菜コロッケ	ハンバーグ　トマトソース	アジフライ	肉豆腐	梅しそチキンカツ
ペペロンチーノ	ツイストマカロニサラダ	切干大根煮	ひじきとコーンのかき揚げ	春雨の梅ザーサイ和え
若芽のぬた	金平ごぼう	バターコーン	若芽のナムル	茄子の生姜醤油
ウインナー	オニオンリング	かぼちゃとれんこんのおつまみ揚げ	生姜天	肉焼売
きくらげの佃煮	大豆煮	味の花	釜炊き生姜	煮物
				おすすめ
E 594kcal P 16.4g F 10.5g C 109g Na 4.2g	E 753kcal P 18.8g F 24.9g C 113.3g Na 3.3g	E 631kcal P 15.6g F 10.6g C 114.1g Na 2.5g	E 610kcal P 12.4g F 20.7g C 97.8g Na 2.3g	E 655kcal P 14.9g F 14.6g C 113.9g Na 3g

6月9日（月）	6月10日（火）	6月11日（水）	6月12日（木）	6月13日（金）
ロースとんかつ	イカのチリソース	回鍋肉／野菜春巻き	白身フライ　タルタルソース	ハンバーグ　おろしソース
高菜スパゲティ	シルバーサラダ	山菜パスタ	うま煮	チャプチェ
竹輪煮	ひじき煮	南瓜サラダ	チンゲン菜ソテー	若芽の酢の物
甘辛バーグ	エビ入り水餃子	焼売	ウインナー	竹輪天
味の花	小松菜の炒め物	しそ昆布	大豆のトマト煮	小松菜のごま油炒め
E 672kcal P 19.3g F 15g C 110.9g Na 3.1g	E 599kcal P 13.8g F 13.6g C 102.5g Na 2.7g	E 628kcal P 13.6g F 13.3g C 110.7g Na 2.9g	E 694kcal P 19.1g F 20.4g C 104.9g Na 2.7g	E 600kcal P 15g F 13.9g C 102g Na 3.2g

6月16日（月）	6月17日（火）	6月18日（水）	6月19日（木）	6月20日（金）
マヨたまカツ	酢鶏	まぐろの天ぷら　油淋ソース／平焼き	豚と牛蒡の甘辛煮／ミニイカフライ	ごっついメンチカツ
田舎煮	マカロニサラダ	切干大根煮	中華サラダ	ペンネアラビアータ
若芽の酢の物	青梗菜のコンソメソテー	菜の花の辛子和え	小松菜のソテー	玉ねぎのマリネ
焼売	ミニハンバーグ	花型さつま	揚げ餃子	オムレツ
三色豆	かぼちゃ煮	味の花	茄子の生姜醤油	梅かつおザーサイ
超おすすめ				
E 749kcal P 16.5g F 20.3g C 122.1g Na 2.7g	E 707kcal P 18.2g F 20g C 109.5g Na 2.7g	E 566kcal P 18g F 6.8g C 103.3g Na 2.8g	E 599kcal P 13.2g F 13g C 104.2g Na 2.4g	E 679kcal P 16.7g F 17.8g C 110g Na 2.6g

6月23日（月）	6月24日（火）	6月25日（水）	6月26日（木）	6月27日（金）
大判厚切りハムカツ	揚げ焼売　野菜あん	親子かつ煮	ますの塩焼き	牛肉コロッケ
ひじきの煮物	ペペロンチーノ	春雨サラダ	かき揚げ	ツイストマカロニサラダ
つきこんの金平	青菜のソテー	キャベツの炒め物	若芽の酢の物	小松菜のソテー
枝豆天	オムレツ	花型さつま揚げ	ほうれん草平焼き	甘辛肉団子
切干大根とゆかりのサラダ	きくらげの佃煮	梅かつおザーサイ	中華うり	大豆の豆板醤炒め
			おすすめ	
E 685kcal P 15.7g F 16.3g C 116.9g Na 3.5g	E 606kcal P 13.6g F 10.4g C 112.4g Na 3.4g	E 601kcal P 15.9g F 11.5g C 105.9g Na 2.6g	E 602kcal P 17.6g F 15.9g C 94.3g Na 1.7g	E 741kcal P 16.7g F 21.9g C 116.8g Na 2.3g

6月30日（月）
海老フライ／海老カツ
ビーフン
青菜とコーンのバター炒め
オムレツ
若芽のナムル
おすすめ
E 574kcal P 14g F 10.6g C 102.8g Na 2.3g

※栄養価はごはんを含んだ数値です。
【ごはん栄養価】

エネルギー量	336kcal
たんぱく質	5.0ｇ
脂質	0.6ｇ
炭水化物	74.2ｇ
塩分	0.0ｇ

超おすすめ

6/16(月)

マヨたまカツ

卵たっぷりボリュームたっぷり！
ソーセージハムにのせてカツにしました♪

おすすめ　6/6（金）

梅しそチキンカツ

本日は梅の日♡紫蘇の香りがさわやかな
チキンカツをご賞味ください★

おすすめ　6/26（木）

ますの塩焼き

丁度よい塩加減でご飯に合うように
お焼きしました♪

おすすめ　6/30（月）

海老フライ／海老カツ

海老好きさん要チェック！
海老コンビは大人気メニューです♥

7月 お献立特弁当

	7月1日（火）	7月2日（水）	7月3日（木）	7月4日（金）
	肉焼売油淋ソース／南瓜と蓮根のおつまみ揚げ ボンゴレスパゲティ 煮物 枝豆天 味山菜 おすすめ E 621kcal P 14.7g F 12.2g C 111.1g Na 2.8g	野菜豆腐ハンバーグ／ほうれん草平焼き 中華春雨 若芽のナムル オクラの天ぷら ビーンズトマト E 593kcal P 17.8g F 11.6g C 101.9g Na 2.9g	鯖の竜田揚げ ペペロンチーノ 白菜の塩昆布和え 甘辛肉団子 竹輪煮 E 641kcal P 20.3g F 16.3g C 102.3g Na 3.8g	キーマカレーコロッケ 切干大根煮 青梗菜の炒め物 とうもろこし 味の花 E 711kcal P 13.8g F 16.1g C 122.6g Na 2.3g
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／彩り野菜つくね巻き ナポリタン ひじき煮 さくら焼売 梅かつおザーサイ 七夕 超おすすめ E 583kcal P 12.5g F 9.7g C 108.7g Na 2.4g	酢豚／完熟トマトのピザロール 蒸し鶏と大根の青じそサラダ 青菜のソテー ウインナー つきこんの金平 E 587kcal P 15.3g F 10.9g C 104g Na 3.2g	根菜ハンバーグ　野菜あん マカロニサラダ ぬた 白身フライ 人参のしりしり E 714kcal P 17.6g F 20.6g C 111.4g Na 3.5g	アジフライ ひじきサラダ がんも煮 ミニバーグ 茄子の南蛮漬け E 710kcal P 18.5g F 19.9g C 111.2g Na 3.1g	鶏肉の照焼き／野菜コロッケ ボンゴレスパゲティ 若芽の酢の物 オムレツ 大豆の煮物 おすすめ E 674kcal P 19.5g F 16.5g C 109.9g Na 2.2g
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）
ほっけの塩焼き／カレーコロッケ 山菜パスタ 白菜のごま酢和え 焼売 キムチもやし おすすめ E 590kcal P 18.8g F 10.2g C 102.6g Na 3.5g	大判肉包みの中華あん 中華春雨 れんこん金平 ミニハンバーグ 小松菜の炒め物 E 586kcal P 13.5g F 9.1g C 108.7g Na 3.2g	厚切りハムカツ ツイストツナサラダ 煮物 オムレツ 若芽のナムル E 721kcal P 17.7g F 22.7g C 108.1g Na 3.1g	ハンバーグ　サルサソース 焼きビーフン 大豆煮 オニオンリング しそ昆布 E 647kcal P 16.9g F 16.6g C 107.8g Na 3.2g	親子かつ煮 山椒ペペロンチーノ 切干大根のゆず風味 花さつま しろ菜の炒め物 E 607kcal P 17g F 10.6g C 108.1g Na 2.1g
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 シルバーサラダ 若芽の酢の物 エビ入り水餃子 梅かつおザーサイ E 578kcal P 14.6g F 10.7g C 102.8g Na 2.8g	白身フライ　タルタルソース あさりと大根の時雨煮 ひじきとコーンのサラダ ミートボール 人参のしりしり E 666kcal P 18.2g F 18.1g C 106.1g Na 3.2g	油淋鶏 切干大根煮 しろ菜の炒め物 オムレツ 中華もやし E 650kcal P 18.1g F 15.7g C 110.4g Na 3.9g	木の葉メンチ 山菜スパゲティ つきこんの味噌炒め 焼売 大豆の煮もの E 758kcal P 20.2g F 20g C 122g Na 3.6g
7月28日（月）	7月29日（火）	7月30日（水）	7月31日（木）	
フライドチキン ナポリタン 大根サラダ オムレツ 中華うり E 735kcal P 18g F 26.3g C 103.2g Na 2.3g	牛肉コロッケ れんこん金平 玉ねぎのマリネ 揚げ餃子 三色豆 E 646kcal P 11.9g F 13.4g C 117.5g Na 1.7g	絹厚揚げの麻婆ソース／野菜春巻き チャプチェ 青梗菜の炒め物 花型さつま 若芽の酢の物 E 530kcal P 10.6g F 8g C 100.7g Na 3g	瀬戸内レモンチキンカツ 田舎煮 白菜のごま酢和え 高菜饅頭 梅かつおザーサイ E 588kcal P 15.1g F 10.3g C 105.7g Na 2.9g	※栄養価はごはんを含んだ数値です。 【ごはん栄養価】 エネルギー量 336kcal たんぱく質 5.0ｇ 脂質 0.6ｇ 炭水化物 74.2ｇ 塩分 0.0ｇ

超おすすめ

7/7(月)

星のコロッケ/彩り野菜つくね巻き

本日は七夕の日★
星形の可愛いコロッケと
彩りがきれいな野菜つくね巻きです☆彡

おすすめ 7/1（火）

肉焼売油淋ソース/南瓜と蓮根のおつまみ揚げ

ジューシーな大きめの焼売に
オリジナルの油淋ソースはご飯が進みます♪

おすすめ 7/11（金）

鶏肉の照焼き/野菜コロッケ

鶏肉に甘辛い照焼きのたれを
絡めて焼きました♥

おすすめ 7/14（月）

ほっけの塩焼き/カレーコロッケ

脂がほどよくのったほっけを
丁度よい塩加減で焼きました!!