


<p>6月1日(月)</p> <p>ハンバーグ トマトソース</p> <p>ペペロンチーノ</p> <p>若芽のぬた</p> <p>ミニハッシュドポテト</p> <p>きくらげの佃煮</p> <p>E 629kcal P 15.7g F 15.5g C 107.1g Na 3.7g</p>	<p>6月2日(火)</p> <p>イカの中華炒め/春巻き</p> <p>ツイストマカロニサラダ</p> <p>茄子の生姜醤油</p> <p>ウインナー</p> <p>バターコーン</p> <p>E 617kcal P 15.2g F 16.9g C 97.2g Na 2.8g</p>	<p>6月3日(水)</p> <p>白身魚フライ タルタルソース</p> <p>切干大根の煮物</p> <p>大豆煮</p> <p>ミートボール</p> <p>釜炊き生姜</p> <p>E 747kcal P 20.9g F 19.8g C 119.4g Na 3.5g</p>	<p>6月4日(木)</p> <p>肉豆腐</p> <p>ひじきとコーンのかき揚げ</p> <p>若芽のナムル</p> <p>生姜天</p> <p>味の花</p> <p>おすすめ</p> <p>E 624kcal P 13.1g F 20.8g C 99.6g Na 2.4g</p>	<p>6月5日(金)</p> <p>野菜イカメンチ</p> <p>中華春雨</p> <p>金平ごぼう</p> <p>肉焼売</p> <p>煮物</p> <p>E 661kcal P 14.1g F 13.3g C 119.7g Na 3.1g</p>
<p>6月8日(月)</p> <p>ロースとんかつ</p> <p>高菜スパゲティ</p> <p>切干大根煮</p> <p>ミニハンバーグ</p> <p>大豆もやし</p> <p>E 648kcal P 18.1g F 15.4g C 105.4g Na 2.3g</p>	<p>6月9日(火)</p> <p>いか天 チリソース</p> <p>シルバーサラダ</p> <p>ひじき煮</p> <p>水餃子</p> <p>小松菜のコンソメソテー</p> <p>E 600kcal P 12.6g F 14g C 103g Na 2.7g</p>	<p>6月10日(水)</p> <p>回鍋肉/野菜春巻き</p> <p>山菜パスタ</p> <p>南瓜サラダ</p> <p>焼売</p> <p>椎茸入り昆布木耳</p> <p>E 626kcal P 13.8g F 13.4g C 111.9g Na 3.1g</p>	<p>6月11日(木)</p> <p>アジフライ</p> <p>うま煮</p> <p>チンゲン菜ソテー</p> <p>栗とさつまいものおつまみ揚げ</p> <p>ビーンズトマト</p> <p>E 636kcal P 17.1g F 11.8g C 111.1g Na 2.2g</p>	<p>6月12日(金)</p> <p>スパイシー鶏天ぷら</p> <p>チャプチェ</p> <p>若芽の酢の物</p> <p>花型さつま</p> <p>小松菜の塩胡椒炒め</p> <p>E 545kcal P 17.5g F 9.9g C 93.8g Na 2g</p>
<p>6月15日(月)</p> <p>マヨたまカツ/海老フライ</p> <p>ペンネアラビアータ</p> <p>若芽の酢の物</p> <p>焼売</p> <p>三色豆</p> <p>超おすすめ</p> <p>E 654kcal P 15.7g F 14.3g C 113.7g Na 2.1g</p>	<p>6月16日(火)</p> <p>酢鶏</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>切干のカレー炒め</p> <p>揚げ餃子</p> <p>かぼちゃ煮</p> <p>E 708kcal P 17.5g F 19g C 112.6g Na 2.5g</p>	<p>6月17日(水)</p> <p>まぐろかつ</p> <p>ひじきの煮物</p> <p>青梗菜の辛子和え</p> <p>ミートボール</p> <p>味の花</p> <p>おすすめ</p> <p>E 646kcal P 21.5g F 11.5g C 111.3g Na 3.1g</p>	<p>6月18日(木)</p> <p>豚と牛蒡の甘辛煮/竹輪天</p> <p>中華サラダ</p> <p>大豆の煮物</p> <p>ウインナー</p> <p>茄子の生姜醤油</p> <p>E 616kcal P 15.4g F 18g C 102.4g Na 2.8g</p>	<p>6月19日(金)</p> <p>木の葉型メンチカツ</p> <p>田舎煮</p> <p>玉ねぎのマリネ</p> <p>オムレツ</p> <p>ザーサイ</p> <p>E 680kcal P 15.6g F 16.8g C 113.2g Na 3.2g</p>
<p>6月22日(月)</p> <p>牛肉コロッケ</p> <p>ひじきと蓮根の煮物</p> <p>つきこんの金平</p> <p>枝豆天</p> <p>切干大根とゆかりのサラダ</p> <p>E 656kcal P 11.6g F 14.1g C 118.7g Na 2.2g</p>	<p>6月23日(火)</p> <p>大判肉包み 野菜あん</p> <p>生七味パスタ</p> <p>青菜のソテー</p> <p>オムレツ</p> <p>きくらげの佃煮</p> <p>E 544kcal P 13g F 7g C 105.9g Na 3.2g</p>	<p>6月24日(水)</p> <p>親子かつ煮</p> <p>春雨サラダ</p> <p>キャベツの炒め物</p> <p>花型さつま揚げ</p> <p>ザーサイ</p> <p>E 599kcal P 15.9g F 11.6g C 105g Na 2.6g</p>	<p>6月25日(木)</p> <p>鯖のカレー塩麹焼き</p> <p>かき揚げ</p> <p>若芽の酢の物</p> <p>ほうれん草平焼き</p> <p>中華うり</p> <p>おすすめ</p> <p>E 632kcal P 14g F 21g C 95.5g Na 1.8g</p>	<p>6月26日(金)</p> <p>大判厚切りハムカツ</p> <p>ツイストマカロニサラダ</p> <p>小松菜のソテー</p> <p>甘辛肉団子</p> <p>大豆の豆板醬炒め</p> <p>E 755kcal P 20.3g F 23.3g C 113.6g Na 3g</p>
<p>6月29日(月)</p> <p>麻婆茄子/竹輪天</p> <p>チャプチェ</p> <p>チンゲン菜の胡麻炒め</p> <p>焼売</p> <p>がんも煮</p> <p>E 596kcal P 12.9g F 13.9g C 100.7g Na 3g</p>	<p>6月30日(火)</p> <p>キーマカレーフライ</p> <p>ビーフン</p> <p>青菜とコーンのバター炒め</p> <p>オムレツ</p> <p>若芽のナムル</p> <p>E 625kcal P 12.5g F 16.7g C 104.7g Na 2.6g</p>	<p>※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</p> 		

超おすすめ



6/15(月)
マヨたまカツ/海老フライ
ボリュームのあるマヨたまカツに
プリっとした身の可愛いエビフライ



甘辛く煮た肉豆腐は
お弁当の人気メニュー♪



キハダマグロを塩胡椒でシンプルに
味付けした素材が味わえるフライです♡



塩麹とカレー粉で味付けした鯖は
柔らかく、ほんのりスパイシー★