

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日																			
		1日	2日	3日	4日	5日																			
		豆腐ハンバーグのチーズ焼き デザート	ウインナー & ジャーマンポテト フルーツ	厚揚げと野菜の中華炒め おくらのおかか和え	オムレツ&ハムソテー コーンサラダ	あんかけ炒飯 カニしゅうまい																			
		Rice & Soup		Bread & Soup		Rice & Soup		Bread & Soup		Soup															
		E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量								
		546	21.4	11.6	2.8	578	13.8	30.7	4.2	582	23.8	17.0	3.4	594	19.1	24.4	4.9	618	21.5	13.5	4.5				
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日																			
	鱈の塩麹焼き 五目しんじょ煮	鶏肉のおろし煮 白菜の昆布和え	ベーコンエッグ デザート	肉詰め稲荷と野菜の煮物 納豆	鮭バーグ&野菜ソテー ひじきと蓮根のサラダ	鶏肉の照焼 茎わかめのさっぱり和え																			
	Rice & Soup		Rice & Soup		Bread & Soup		Rice & Soup		Bread & Soup		Rice & Soup														
	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量					
		561	25.6	11.2	3.6	598	24.9	14.4	3.8	584	17.8	31.7	3.6	645	24.3	16.3	2.9	576	22.2	22.3	5.0	603	28.3	18.0	5.3
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日																			
	ブリの塩焼き ミニバンバンジー	ふんわり天と野菜の煮物 茄子のピリ辛炒め	ミートボールのコーンシチュー 温野菜サラダ	鶏肉のくわ焼 しらすおろし	ハッシュドポテト&ソーセージステーキ デザート	親子煮 和風サラダ																			
	Rice & Soup		Rice & Soup		Bread		Rice & Soup		Bread & Soup		Rice & Soup														
	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量					
		592	30.4	17.0	3.1	650	17.1	17.4	4.7	734	20.6	32.8	4.2	570	26.7	15.7	3.3	641	17.9	23.5	4.3	621	27.0	15.3	3.9
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日																			
	鱈のみりん醤油漬焼き 切干大根の酢の物	蒸し鶏と野菜の炒め物 金平ごぼう	目玉焼き & ミートボール かぼちゃサラダ	肉野菜炒め 納豆	ロールキャベツ そら豆マカロニサラダ	鶏肉の葱醤油焼き 厚焼卵																			
	Rice & Soup		Rice & Soup		Bread & Soup		Rice & Soup		Bread		Rice & Soup														
	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量					
		515	22.0	7.8	3.2	490	21.5	7.5	3.8	596	19.3	31.3	4.0	657	27.2	23.6	3.5	666	20.2	24.6	4.4	705	29.5	23.3	4.3
27日	28日	29日	30日																						
	赤魚の粕漬焼き もやしと挽肉の炒め物	牛肉豆腐 ほうれん草のお浸し	スクランブルエッグ & ベーコンソテー デザート																						
	Rice & Soup		Rice & Soup				Bread & Soup																		
	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量													
		482	23.1	8.6	3.1	638	23.6	16.3	4.9	694	25.2	36.3	4.1												

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※お米は純国産米を使用しております。 ※E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質

# 夕食★ 6月 Monthly Menu

日曜日	月曜日	火曜日 1日	水曜日 2日	木曜日 3日	金曜日 4日	土曜日 5日
		塩ラーメン 焼き餃子 サラタケ葱塩 Rice	バジルチキン ほうれん草とコーンのソテー マカロニサラダ Rice & Soup	豚しゃぶ ピリ辛胡麻ソース 中華ポテト かぶのさっぱり和え Rice & Soup	白身魚の揚げ出し 野菜添え じゃが芋の明太ソテー ごぼうと水菜の柚子胡椒和え Rice & Soup	ポークカレー 根菜ピクルス デザート Soup
		E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量
		770 26.2 15.9 8.8	949 36.2 39.8 4.7	870 28.0 29.2 3.5	909 32.1 25.3 5.4	941 25.8 33.5 4.6
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
	豚肉の味噌バター炒め 里芋の胡麻煮 キムチもやし Rice & Soup	シシリアンライス ビーフン炒め トマトスープ	白身魚のパン粉焼き 南瓜のクリーム煮 キャロットマリネ Rice & Soup	 <b>宮城</b> 油麩野菜そば ミニチキンチキンごぼう ゆかりご飯	ポークソテー 玉ねぎ酢ソース 菜の花のオイスター炒め ザーサイの中華和え Rice & Soup	ビーフカレー ささみフライ ミモザサラダ Soup
	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量
	1,209 36.4 59.4 8.1	864 23.9 32.5 4.2	851 34.0 20.6 5.3	982 34.3 37.7 5.3	962 29.4 34.7 5.8	
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
	豚肉の生姜焼き 揚げ出し豆腐 インゲンのさっぱりお浸し Rice & Soup	タンドリーチキン 小松菜とエビのソテー 薄切りポテトサラダ Rice & Soup	鮭のガーリックペッパー焼き きのこのバター醤油炒め 白菜の柚香和え Rice & Soup	 <b>富山</b> 富山ブラックラーメン 春巻 ミニ炒飯	豚肉とキャベツの ペペロンソテー 切干ナポリタン 豆腐サラダ Rice & Soup	ハヤシライス コーンコロケ ツナサラダ Soup
	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量
	981 27.6 43.7 5.7	938 37.9 39.4 5.1	679 35.0 15.0 4.4	865 30.2 29.6 5.6	1,012 29.0 40.9 6.2	
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
	ダッカルビ ブチ肉まん チョレギサラダ Rice & Soup	エビカツ いんげんとカニカマの和風クリーム和え おくら奴 Rice & Soup	鯖の味噌煮 竹輪の磯辺揚げ 大根と水菜のサラダ Rice & Soup		豚 丼 温泉玉子 サラダ蒟蒻の和風和え Soup	シーフードカレー コロケ 彩りサラダ Soup
	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量
	893 29.8 24.6 4.5	1,017 31.9 32.4 4.1	1,025 33.4 38.0 4.9	1,039 33.5 48.4 5.8	842 26.4 20.9 5.9	
27日	28日	29日	30日			
	ハンバーグ きのこクリームソース カラフルサラダ デザート Rice & Soup	 <b>三重</b> トンテキ ごぼうのペペロン炒め Rice & Soup	牛肉と豆もやしの 韓国風炒め ごま豆腐 わかめナムル Rice & Soup			
	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量			
	1,041 32.0 41.2 3.6	885 28.3 29.7 5.7				

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※お米は純国産米を使用しております。 ※E：エネルギー P：たんぱく質 F：脂質