

# 6月の献立

## 夜

季節にちなんだごちそうメニュー。  
デザート付きです。

2月

サクサク醤油ニョッキ／京風卵の花／きゅうりの浅漬け風サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
465kcal	13.0g	27.5g	38.9g	2.6g

3火

牛肉のすき焼き風  
本日の魚料理

花がんもの煮物／竹の子とピーマンの生姜炒め／ツナと枝豆の青じそサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
233kcal	19.5g	10.7g	14.0g	2.4g

4水

豚唐揚げと野菜の中華風揚げ浸し  
スモークチーズとタラの練り天・ミートソース

かぼちゃの煮物／大豆のペペロンチーノ風／マカロニサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
522kcal	13.1g	36.0g	33.6g	3.2g

5木

牛カツ  
アブラカレイ・四川風麻婆そぼろあん

豆乳と野菜のふわふわ真丈（しんじょ）／もやしのナムル／紅芯大根とかぶのマスターマリネ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
420kcal	15.0g	27.8g	24.1g	2.4g

6金

トンテキ風豚肉炒め  
枝豆コロッケ

野菜のちぎり揚げ／竹の子とチンゲン菜のオイスター炒め／キャベツのオニオンサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
381kcal	14.6g	22.2g	28.9g	2.7g

7土

チキンカレー  
白身魚フライ・チリソース

海鮮チヂミ／ツナとピーマンのきんぴら／白菜漬けと枝豆の和風サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
362kcal	9.4g	8.6g	29.3g	3.0g

1日

ハンバーグ・シャリアピン風ソース  
鶏肉の八幡巻

サバの塩焼き／トマトパスタ／カニカマと花野菜のシーザーサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
410kcal	19.9g	23.0g	29.0g	2.8g

2月

海老カツ・オーロラソース  
豆腐ハンバーグ・和風あん

サクサク醤油ニョッキ／京風卵の花／きゅうりの浅漬け風サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
465kcal	13.0g	27.5g	38.9g	2.6g

3火

牛肉のすき焼き風  
本日の魚料理

花がんもの煮物／竹の子とピーマンの生姜炒め／ツナと枝豆の青じそサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
233kcal	19.5g	10.7g	14.0g	2.4g

4水

豚唐揚げと野菜の中華風揚げ浸し  
スモークチーズとタラの練り天・ミートソース

かぼちゃの煮物／大豆のペペロンチーノ風／マカロニサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
522kcal	13.1g	36.0g	33.6g	3.2g

5木

牛カツ  
アブラカレイ・四川風麻婆そぼろあん

豆乳と野菜のふわふわ真丈（しんじょ）／もやしのナムル／紅芯大根とかぶのマスターマリネ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
420kcal	15.0g	27.8g	24.1g	2.4g

6金

トンテキ風豚肉炒め  
枝豆コロッケ

野菜のちぎり揚げ／竹の子とチンゲン菜のオイスター炒め／キャベツのオニオンサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
381kcal	14.6g	22.2g	28.9g	2.7g

7土

チキンカレー  
白身魚フライ・チリソース

海鮮チヂミ／ツナとピーマンのきんぴら／白菜漬けと枝豆の和風サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
362kcal	9.4g	8.6g	29.3g	3.0g

8日

牛肉ときのこのバジル炒め  
本日の魚料理

鶏さつまの生姜醤油／大根のコンソメ煮／マッシュさつま芋のおかか和え

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
276kcal	11.6g	26.3g	29.8g	2.7g

9月

鶏肉と野菜の塩レモンバター  
カニのふわふわ豆腐・和風あんかけ

揚げ餃子／小松菜としいたけの中華旨煮／かぶの赤しそ和え

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
212kcal	8.9g	21.0g	38.8g	3.3g

10火

牛ハラミカツ・トマトバジルソース  
鮭バーグ・南蛮風タルタル添え

大豆とごぼうのカレー炒め／花麩とわかめのおかか和え／ダブルベリーケーキ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
434kcal	12.7g	28.6g	34.9g	2.6g

11水

唐揚げ  
タラの和風あんかけ

ちぎり揚げ／きゅうりの麦味噌大根和え／ポテトサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
511kcal	19.9g	36.0g	22.9g	2.4g

12木

オマール海老のビスク風コロッケ  
鶏つみれ・照焼きダレ

サバの塩焼き／里芋とじゃがいもの和風マッシュ／キャベツと水菜のサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
467kcal	14.5g	28.6g	31.5g	2.1g

13金

月見ハンバーグ・和風玉葱ソース  
アジの南蛮漬け

花がんもの煮物／竹の子とピーマンの生姜炒め／カリフラワーとブロッコリーの黒胡麻サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
379kcal	15.4g	22.4g	25.2g	2.5g

14土

豚唐揚げと揚げなすのスタミナ炒め  
白身魚の磯辺フライ

いんげんの青しそ風味和え／きのこのバジル炒め／オクラと高菜の中華サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
389kcal	13.7g	24.4g	26.9g	2.7g

15日

甘辛豚と野菜のスタミナ炒め  
サワラの油淋鶏ソース

豆乳と野菜のふわふわ真丈（しんじょ）／アサリと小松菜の煮浸し／おからのサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
426kcal	50.7g	27.9g	25.7g	2.3g

16月

ネギ塩サムギョプサル  
豆腐ステーキ・梅あんかけ

かぼちゃの煮物／かぶとパプリカのおかか和え／ほうれん草のサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
315kcal	11.6g	19.6g	21.0g	3.1g

17火

黒酢の酢豚  
エビ水餃子

なすの揚げ浸し／オクラのおひたし／さつま芋の柚子胡椒サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
406kcal	11.9g	22.7g	35.8g	2.7g

18水

牛肉の甘辛マヨネーズ炒め  
ピザロール

大豆とごぼうの炒め煮・山椒風味／きゅうりの生姜昆布和え／白菜漬とコーンのおかかサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
383kcal	10.8g	17.5g	31.4g	2.8g

19木

カニクリームコロッケ  
焼売

ちくわ磯辺揚げ／小松菜とパプリカのバター醤油炒め／ブロッコリーのアンチョビマヨサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
534kcal	14.4g	36.0g	36.1g	2.4g

20金

豚カツ・カレーソース  
イワシの梅煮

海鮮チヂミ／カニカマときゅうりのドレッシングサラダ／アップル&ピーチケーキ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
439kcal	28.8g	38.2g	24.1g	2.0g

21土

とり天・胡麻マヨソース  
カニのふわふわ真丈・中華あん

きんぴら蓮根／かぶの赤しそ和え／里芋のマッシュ和サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
430kcal	15.4g	24.5g	24.5g	2.9g

22日

鶏肉の甘辛ダレ  
肉団子と野菜の柚子胡椒ダレ

大根の和風煮～もろみ醤油～／トマトパスタ／オクラと高菜の中華サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
258kcal	16.5g	8.7g	26.5g	2.3g

23月

豚唐揚げと玉子の中華風チリ炒め  
本日の魚料理

揚げ餃子／お魚ソーセージとエリンギの焼肉タレ炒め／人参と紅芯大根のラベ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
453kcal	27.9g	37.1g	29.5g	2.6g

24火

お出汁風味唐揚げ  
鮭バーグ・ちゃんちゃん焼き風

サクサク醤油ニョッキ／筍ときのこの土佐煮／キャベツと水菜のサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
461kcal	14.1g	31.3g	28.3g	2.4g

25水

鶏竜田と野菜のもろみ醤油ダレ  
アジ竜田・おろしあん

アサリと小松菜のペペロンチーノ／ごぼうと大豆の味噌炒め／マカロニサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
425kcal	16.2g	24.3g	17.1g	2.7g

26木

豚肉の生姜焼き  
豆腐ハンバーグ・和風あん

かぼちゃの煮物／きのこの柚子胡椒炒め／白菜漬と水菜の青じそサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
409kcal	14.9g	24.8g	28.7g	2.6g

27金

牛肉ときのこのバジル炒め  
白身魚フライ・出汁風味

カレーボール／小松菜のカニカマ入り中華玉子あん／ポテトサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
311kcal	11.6g	16.8g	23.5g	3.3g

28土

エビフライ・タルタルソース  
鶏つみれ・照焼きダレ

花がんもの煮物／かぶの高菜炒め／オクラの柚子胡椒サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
325kcal	14.0g	18.5g	23.0g	2.3g

29日

ハンバーグ・もろみ醤油  
サバのレモンあんかけ

きんぴら蓮根／竹の子とピーマンの明太子炒め／キャベツと人参の和サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
327kcal	16.1g	19.2g	20.3g	2.3g

30月

牛肉のプルコギ  
鶏肉の八幡巻

野菜のちぎり揚げ／かぶとひじきの昆布ポン酢和え／ポテトサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
305kcal	12.6g	14.1g	29.2g	3.3g

10(火) 10  
ごちそう

● 鮭バーグ・南蛮風タルタル添え  
● 牛ハラミカツ・トマトバジルソース

20(金) 20  
ごちそう

● イワシの梅煮  
● 豚カツ・カレーソース

【クロスワード 答え】

1	ユ	2	サ	3	ア
4	ゲ	シ		5	チ
	6	ア	7	イ	チ
8	ジ	シ		9	モ
ウ		10	コ	ロ	モ

A B C D

アジサイ

(あじさい)

※写真はイメージです。 ※記載されているカロリー、栄養成分の値は弁当一個分ですが、あくまでも目安です。栄養素の摂取量を保証するものではありません。 ※掲載している栄養成分は普通食M(おかずのみ)の場合です。 ※ご飯(白米)の栄養成分は次の通りです。 エネルギー 285kcal/たんぱく質 4.3g/脂質 0.5g/炭水化物 63.1g/食塩相当量 0g ※当店のお弁当はアレルギーに対し特別な配慮はしていません。ご了承ください。 ※仕入れの状況により、予告なく内容を変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。