6月の献立

昼

ごちそう　季節にちなんだごちそうメニュー。デザート付きです。

こだわり　魅力的なおかずを盛り込んだこだわりメニューです。

1 日

黒トリュフ風味唐揚げ
豚肉と春雨の旨塩炒め

出汁入りたこ焼き／小松菜とコーンのバター醤油炒め／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
554kcal	14.3g	37.8g	37.2g	2.4g

2 月

チキンバー
イカ団子と根菜の中華あん

大豆の甘辛胡麻和え／大根のコンソメ煮／キャベツの昆布ポン酢ジュレサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
353kcal	16.6g	15.9g	36.3g	2.5g

3 火

鶏肉となすの生姜炒め
塩じゃがコロッケ

肉さつま揚げ・チリマヨネーズ／切干大根煮／店主おすすめの１品

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
404kcal	17.3g	25.4g	26.5g	2.5g

4 水　ごちそう

チーズインハンバーグ
ミニエビフライ・フジッリでナポリタン風

南瓜の天ぷら／シーフードのサラダ／カスタードロール

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
422kcal	15.2g	23.6g	34.2g	2.0g

5 木

塩レモンと豚肉のネギ塩炒め
海老イカ海鮮カツ・ソース

ひじきと小松菜のバターソテー／きんぴられんこん／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
332kcal	12.5g	14.5g	34.3g	2.0g

6 金

唐揚げとじゃがいものおかか和え
サーモンフライ・タルタルソース

カレーボール／切昆布と春雨の煮物／花野菜のドレッシングサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
475kcal	16.5g	27.7g	42.6g	2.8g

7 土

牛肉のチンジャオロース
豆腐ステーキ・梅あんかけ

サバの塩焼き／醤油餅風ニョッキ～山椒風味～／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
323kcal	13.3g	22.0g	32.3g	2.8g

8 日

甘辛豚と野菜のマスタードソース炒め
お魚ソーセージの春雨炒め

ツナときゅうりの冷や汁風／竹の子ときのこの土佐煮／豆もやしと水菜の昆布ポン酢サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
306kcal	8.1g	15.0g	31.5g	2.3g

9 月

ハンバーグ・オニオンソース
さつま芋コロッケ・黒ごま風味

大豆とインゲンの柚子胡椒炒め／ひじき煮／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
496kcal	14.6g	26.3g	47.9g	2.5g

10 火

揚げ鶏・山椒風味
肉団子とこんにゃくのどて煮風

かぼちゃの甘辛マッシュ／おまかせの副菜／キャベツとコーンのコールスローサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
444kcal	15.8g	24.5g	37.6g	2.6g

11 水

メンチカツ・梅ダレ
合鴨の香味ネギ和え

京風卯の花／切干ときゅうりの赤しそ漬和え／白菜漬のもろみ醤油サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
400kcal	13.4g	22.0g	35.2g	2.7g

12 木

豚肉と野菜のトマト酢豚
お楽しみの１品

ちくわ磯辺揚げ／竹の子と高菜の中華炒め／わかめとオクラの５種果汁おろしサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
473kcal	10.7g	27.3g	43.5g	2.5g

13 金　こだわり

お出汁風味唐揚げ
黒酢麻婆なす～春雨入り～

たこ焼き／小松菜の玉子あん／紅芯大根とサラダこんにゃくのオニオンドレッシング

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
474kcal	14.0g	28.9g	36.7g	2.8g

14 土

ビーフシチュー
さつまいもコロッケ

カレーボール／チンゲン菜とえのきのバター醤油炒め／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
433kcal	9.3g	21.6g	48.0g	2.8g

15 日

チキン竜田・チリソース
イカ団子と大根の和風煮

肉さつま揚げ・出汁醤油／水菜とコーンの明太子和え／和風ツナポテトサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
379kcal	17.4g	16.6g	36.0g	3.3g

16 月

海老カツ・オーロラソース
バターチキンカレー煮込み

れんこんの天ぷら／大根の含め煮／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
371kcal	14.9g	16.8g	36.1g	2.3g

17 火　ごちそう

牛カツ
アジ竜田・なめろう風

枝豆と小松菜のアンチョビソテー／麦味噌漬ときゅうりのパリパリサラダ／りんご入りプチケーキ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
459kcal	16.0g	24.0g	41.3g	2.0g

18 水

鶏肉の油淋（ユーリンチー）鶏ソース
栗かぼちゃコロッケ

肉団子の豆乳煮／ごぼうとひじきのピリ辛きんぴら／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
283kcal	14.6g	17.2g	22.9g	2.2g

19 木

大葉入りつみれ・照焼きソース
アジの南蛮漬け

野菜たっぷり揚げ餃子／切干大根煮／里芋入りシーザーポテトサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
415kcal	16.9g	18.2g	36.9g	2.4g

20 金

ハンバーグ・BBQ ソース
鶏竜田と野菜のおろしダレ

ピーマンのオイスター炒め／おまかせの副菜／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
367kcal	18.1g	15.9g	35.5g	2.8g

21 土

牛肉とごぼうの柳川風
海老とれんこんの落とし揚げ・お出汁あん

肉団子トマト煮込み／竹の子とピーマンの明太子炒め／ほうれん草のドレッシングサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
280kcal	13.9g	14.2g	34.1g	3.0g

22 日

肉味噌ビビンバ風
塩じゃがコロッケ

アサリとブロッコリーのアクアパッツァ風／しいたけの旨味香る若竹煮風／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
428kcal	17.5g	24.0g	33.6g	3.1g

23 月

ユッケジャン風スープ煮
白身魚フライ・ソース

タコと紅生姜の揚げ天／ひじき煮／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
318kcal	12.9g	14.9g	30.5g	3.0g

24 火

オマール海老のビスク風コロッケ
豚肉と野菜の柚子胡椒チャプチェ

竹の子の生姜昆布煮／ほうれん草の白和え／店主おすすめの１品

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
428kcal	11.3g	21.5g	44.1g	2.0g

25 水　こだわり

マグロ竜田
合鴨とニョッキの塩バターソテー

花がんもの煮物／さつま芋とかぼちゃのマスタード和え／カリフラワーときゅうりの和風サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
345kcal	16.3g	13.9g	33.9g	2.2g

26 木

デミグラスソースの煮込みハンバーグ
牛肉入りコロッケ

新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ／切干とチンゲン菜の焼肉タレ炒め／オクラのネバネバサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
401kcal	12.3g	18.5g	44.4g	2.8g

27 金

鶏肉のレモンチリソース
豚肉と野菜の台湾ルーロン風炒め

海鮮チヂミ／さつま芋とお豆のカレーマヨ和え／タイ風春雨サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
458kcal	13.6g	25.0g	41.4g	2.5g

28 土

挽き肉と野菜のカレー
アジの南蛮漬け

ちくわ磯辺揚げ／切干大根煮／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
375kcal	14.9g	17.9g	35.6g	2.5g

29 日

とり天・おろしだれ
枝豆コロッケ

豆乳と野菜のふわふわ真丈（しんじょ）／スクランブルエッグときのこのデミグラス炒め／カリフラワーときゅうりのシーザーサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
438kcal	16.1g	23.6g	37.8g	2.3g

30 月

蒸し鶏の黒胡麻棒棒（バンバンジー）鶏
お楽しみの揚げ物

ミートボールトマト煮込み／わかめとネギのサクサク醤油炒め／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
364kcal	18.2g	17.7g	29.8g	3.0g

4（水）ごちそう

- ミニエビフライ・フジッリでナポリタン風
- チーズインハンバーグ

17（火）ごちそう

- アジ竜田・なめろう風
- 牛カツ

13（金）こだわり

- 黒酢麻婆なす～春雨入り～
- お出汁風味唐揚げ

25（水）こだわり

- 合鴨とニョッキの塩バターソテー
- マグロ竜田

※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おりません。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。