

# 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。

1月

◎チキンステーキ 塩レモンだれ  
豆腐麺のソース焼きそば風

かぼちゃ天ぷら／オクラと麦味噌漬の和え物／水菜ともやしの黒胡麻サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
415kcal	13.6g	29.2g	26.3g	2.4g

2火

◎ピーマン肉詰めフライ ソース  
あじの南蛮漬け

チンゲン菜とパプリカのオイスター炒め／きのこのデミグラス煮込み／ブロッコリーの和風玉ねぎサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
367kcal	12.5g	21.9g	30.8g	2.0g

3水

穴子の天井風  
◎豆腐ステーキ 明太子和風ソース

小松菜のカニカマ入り中華あん／切干大根煮／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
340kcal	12.2g	24.0g	18.4g	3.0g

4木

牛肉のトマトすき煮  
◎白身魚フライ チリマスタートソース

野菜のちぎり揚げ／かぶとチンゲン菜の炒め煮／オクラとネギの梅サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
252kcal	9.6g	13.5g	24.5g	2.5g

5金

◎豚カツ しそおろしだれ  
本日の魚料理

なすの味噌炒め／青菜のコンソメ煮／カリフラワーのタルタルサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
325kcal	16.4g	21.2g	18.2g	2.1g

6土

店休日

7日

店休日

8月

やわたまき  
鶏肉の八幡巻  
◎豆腐ハンバーグ 和風あん

きんぴられんこん／野菜と春雨の炒め煮／ほうれん草の柚子胡椒サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
379kcal	14.3g	22.2g	32.3g	3.5g

9火

◎ハンバーグ デミグラスソース  
お楽しみの1品

高野豆腐と玉子の煮物／あさりと小松菜の煮浸し／豆もやしと枝豆の昆布ポン酢ジュレ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
385kcal	21.5g	23.4g	22.5g	2.7g

10水

◎(とうもろこしご飯 ※ご飯ありの場合) 写真はページ右端  
◎ビーフ入りメンチカツ 梅だれ  
◎豚肉と野菜のトマト煮込み

竹の子とピーマンのきんぴら／カニカマとオクラの和風サラダ／リンゴと桃のケーキ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
415kcal	12.6g	25.4g	34.0g	3.0g

11木

◎カニクリームコロッケ  
焼売

しらすと青菜の中華ソテー／卵の花煮／人参と水菜のエスニックサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
520kcal	14.3g	35.4g	37.6g	2.5g

12金

◎豚肉と玉子の中華炒め  
キャベツメンチカツ ソース

豆乳と野菜の真丈(しんじょ)／青菜とえのきの生姜炒め／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
501kcal	16.2g	36.8g	27.1g	2.7g

13土

店休日

14日

店休日

15月

◎豚カツ ソース  
豆腐ハンバーグ和風あん

ちくわの磯辺揚げ／カニカマとほうれん草の梅和え／オクラの和風サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
437kcal	13.9g	31.1g	25.7g	2.3g

16火

◎チキンの味噌ナッツだれ  
本日の魚料理

スナップエンドウと枝豆の炒め煮／ごぼうの焼肉たれ炒め／人参と葉大根のチリナッツサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
212kcal	20.9g	8.1g	15.9g	1.9g

17水

ハンバーグ 和風玉ねぎソース  
◎紅いもコロッケ

きんぴられんこん／小松菜とコーンのカレー炒め／わかめとパプリカのマリネ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
424kcal	12.9g	27.2g	33.0g	2.4g

18木

◎唐揚げとじゃがいものおかか和え  
お楽しみの揚げ物

ごぼうと大豆のもろみ炒め／かぼちゃの煮物／キャベツとコーンの青じそサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
487kcal	19.1g	29.7g	37.0g	2.4g

19金

◎ほぐし鶏と野菜のカレー煮込み 写真はページ右端  
◎さばの味噌煮

ソースたこ焼き／ほうれん草のおかか和え／静岡茶の蒸しパン

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
332kcal	16.9g	30.0g	25.5g	2.4g

20土

店休日

21日

店休日

22月

◎とり天 和風玉葱だれ  
豆腐ステーキ おろしあんかけ

大豆とナッツの中華風炒め煮／オクラのおひたし／水菜の胡麻サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
387kcal	16.2g	26.9g	21.3g	2.7g

23火

◎牛肉のブルコギ風  
あじの南蛮漬け

かぶの赤しそ和え／かぼちゃの煮物／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
289kcal	10.7g	14.0g	30.2g	2.3g

24水

フライドチキン 甘辛唐揚げ風  
◎回鍋肉風炒め

栗とさつま芋の揚げ天／小松菜の高菜炒め／オクラのおかかサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
437kcal	15.1g	30.4g	27.8g	2.6g

25木

れんこんと豚肉の塩レモン炒め  
◎ベーコンと枝豆のクリームコロッケ

豆乳と野菜の真丈(しんじょ)／ひじき煮／かぼちゃのマヨネーズ和え

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
447kcal	11.4g	30.7g	33.5g	2.7g

26金

やわたまき  
◎鶏肉の八幡巻  
牛肉入りコロッケ

スナップエンドウとコーンの炒め煮／お出汁風味の里芋マッシュ／豆もやしと枝豆のサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
414kcal	13.0g	20.6g	36.2g	3.2g

27土

店休日

28日

店休日

29月

カニクリームコロッケ  
◎焼売

ショートパスタのペペロンチーノ風／かぼちゃの煮物／鮭と水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
538kcal	14.4g	34.9g	43.3g	2.4g

30火

◎月見ハンバーグ チーズ風ソース  
紅いもコロッケ

インゲンの白和え／切干大根煮／カリフラワーときゅうりの青じそサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
426kcal	12.5g	28.7g	31.5g	2.2g

◎マークは写真で紹介しているメニューです。

10(水)  
ごちそう

◎(とうもろこしご飯)  
◎豚肉と野菜のトマト煮込み  
◎ビーフ入りメンチカツ 梅だれ

19(金)  
ごちそう

◎さばの味噌煮  
◎ほぐし鶏と野菜のカレー煮込み

とうもろこしご飯の栄養成分：エネルギー 240kcal／たんぱく質 3.7g／脂質 0.8g／炭水化物55.9g／食塩相当量 0.6g

写真に掲載されている混ぜご飯は、「ご飯あり」を注文されている方全てにお届けいたします。

【クロスワード 答え】

1	ゲ	2	ス	ト	3	サ	
4	シ	ナ		5	ア	ン	
		6	バ	7	イ	ウ	
8	ゴ		9	オ	ト	10	メ
11	マ	ト	ン			シ	

A B C D  
アマオト  
(雨音)

※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。