

# 6月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

<p>1</p> <p>鶏肉のごま照り焼き ハムチーズピカタ・粉吹き芋・ブロッコリー 高野豆腐のカレー煮 青菜のナムル 大豆甘煮 ご飯・牛乳</p> <p>エネルギー 861 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 27.1 g 塩分 2.7 g</p>	<p>2</p>	<p>3</p> <p>あじの南蛮漬け 肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え エビボールのチリソース煮 ご飯・牛乳</p> <p>エネルギー 834 kcal 蛋白質 37.8 g 脂質 22.4 g 塩分 2.5 g</p>	<p>4</p> <p>ポークチャップ 豆腐ステーキ・ポイルキャベツ 野菜のコンソメ煮 きつねサラダ 青梗菜の胡麻和え ご飯・牛乳</p> <p>エネルギー 842 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 25.5 g 塩分 2.7 g</p>	<p>5</p> <p>三色丼の具 ごぼうサラダ 若竹煮 揚げたこやき・うぐいす豆煮 ご飯・牛乳</p> <p>エネルギー 832 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 25.1 g 塩分 2.7 g</p>
<p>8</p> <p>メンチカツ ビーフンステーキ・ブロッコリー 切り干し大根煮 豆腐サラダ 磯香和え 麦ご飯・牛乳</p> <p>エネルギー 892 kcal 蛋白質 29 g 脂質 26.6 g 塩分 2.6 g</p>	<p>9</p> <p>豚肉の生姜焼き ます塩焼き・いんげんソテー 豆腐とブロッコリーの中華煮込み 青梗菜辛子和え 青のりポテト ご飯・牛乳</p> <p>エネルギー 851 kcal 蛋白質 37.5 g 脂質 25 g 塩分 2.6 g</p>	<p>10</p> <p>厚揚げの甘辛卵とじ 薩摩芋と南瓜のサラダ 茄子の鍋じぎ焼き 小魚と大豆のごまがらめ ご飯・牛乳</p> <p>エネルギー 865 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 23.1 g 塩分 2.1 g</p>	<p>11</p> <p>回鍋肉 エビカツ・ミニトマト ひじきと高野豆腐の煮つけ 大根とハムのサラダ ご飯・牛乳</p> <p>エネルギー 867 kcal 蛋白質 31 g 脂質 28.3 g 塩分 2.1 g</p>	<p>12</p> <p>豚肉のおろしぼん酢 ポイルキャベツ・ブロッコリー・ポイルポテト レンコン金平 昆布と野菜のサウザンサラダ 卵の花和え・エビしゅうまい ご飯・牛乳</p> <p>エネルギー 837 kcal 蛋白質 32 g 脂質 22 g 塩分 2.8 g</p>
<p>15</p> <p>ハンバーグマトソース マカロニソテー・フライドポテト ひじきのチーズサラダ ブロッコリーのガーリックソテー オレンジ ご飯・牛乳</p> <p>エネルギー 916 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 29 g 塩分 2.6 g</p>	<p>16</p> <p>焼肉風 かに玉風 大豆サラダ 小松菜の煮浸し レンコンのはさみ揚げ ご飯・牛乳</p> <p>エネルギー 898 kcal 蛋白質 34.7 g 脂質 29.4 g 塩分 2.8 g</p>	<p>17</p> <p>麻婆豆腐 いわしのフライ 若芽とキャベツのチョレギサラダ ベーコンとごぼうの炒め物 焼き餃子 ご飯・牛乳</p> <p>エネルギー 868 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 26.7 g 塩分 2.7 g</p>	<p>18</p> <p>牛肉コロッケ 鯖の味噌煮・かぼちゃ煮 人参しりしり レバーの炒め 大根薄葛あん ご飯・牛乳</p> <p>エネルギー 859 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 22.6 g 塩分 2.5 g</p>	<p>19</p> <p>鶏のきじ焼き 揚げ出し豆腐 小松菜のソテー おくらと若芽の和え物 炊き合せ・中華ポテト ご飯・牛乳</p> <p>エネルギー 842 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 25 g 塩分 2.3 g</p>
<p>22</p> <p>白身魚のかば焼き 豚肉の柳川風 大根とハムのサラダ コーン春巻き 小松菜の煮びたし ご飯・牛乳</p> <p>エネルギー 895 kcal 蛋白質 32.8 g 脂質 28.9 g 塩分 2.4 g</p>	<p>23</p> <p>韓国風肉じゃが チヂミ ナムル ヤンニョムチキン ご飯・牛乳</p> <p>エネルギー 892 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 26.9 g 塩分 2.2 g</p>	<p>24</p> <p>タラのムニエル ほうれん草のソテー・カットコーン 人参のマリネサラダ チキンナゲット ラタトゥイユ ご飯・牛乳</p> <p>エネルギー 858 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 24 g 塩分 2.6 g</p>	<p>25</p> <p>キーマカレー 玉子サラダフライ 切り干し大根サラダ アスパラとベーコンのソテー グレープフルーツ ご飯・牛乳</p> <p>エネルギー 907 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 29.6 g 塩分 2.4 g</p>	<p>26</p> <p>ししゃもフライ(青のり) 豆腐チャンプル 鶏ささみとキャベツの和え物 いんげんのお浸し チーズポテト・つくね串 麦ご飯・牛乳</p> <p>エネルギー 890 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 29.1 g 塩分 2.3 g</p>
<p>29</p> <p>八宝菜・ゆで卵 春巻 春雨サラダ いかバーグ がんもの煮付け・ふりかけ ご飯・牛乳</p> <p>エネルギー 905 kcal 蛋白質 32 g 脂質 27.5 g 塩分 2.7 g</p>	<p>30</p> <p>鶏肉のレモン醤油揚げ 青菜のスパゲッティ・ミニトマト ソーセージと法蓮草のソテー ゆかり和え 竹輪の煮付け・干しえびの佃煮 麦ご飯・牛乳</p> <p>エネルギー 869 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 26.6 g 塩分 2.8 g</p>	<p>エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g</p>	<p>エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g</p>	<p>エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g</p>

調整には万全を期しておりますが、材料の購入上多少の変更はご了承願います。  
ご飯に使用しているお米は国産米となっております。  
お問い合わせは栄養士 小山内まで。

大和市深見西4-2-20  
株式会社 安田物産  
クッキングセンター大和工場  
TEL 046-261-7255

