

# 6月の献立表 昼食



※材料の都合で献立に変更がある場合があります。  
 ※献立下部におかずに含まれるカロリー・蛋白質・塩分の順に数字で表示しています。  
 ※普通盛りご飯170gは265kcal・蛋白質4.25gが含まれています。  
 ※カロリー・蛋白質の計算は栄養士の算出によるものです。  
 ※特別メニューの場合は仕入れの都合上お断りする場合があります。

◎昼食は15時、夕食は20時迄にお召し上がり下さい。  
 ◎ご注文と変更は前日のお昼の12時まで。  
 ◎月曜の変更は土曜日のお昼の12時まで。  
 ◎届かない場合は午後5時30分迄にご連絡下さい。  
 ◎食べ残しは必ず処分願います。

1 (月) ・ 鮭のコーンマヨネーズ焼き ・ がんもどきの煮物 ・ 五目きんぴら ・ わかめの酢物 249kcal 13.9g 2.00g	2 (火) ・ 豚肉の生姜焼き ・ 南瓜のそぼろ煮 ・ 人参サラダ ・ しゅうまい 271kcal 14.9g 1.36g	3 (水) ・ ブリの照り焼き ・ 厚揚げの茸あん ・ キャベツと竹輪の酢味噌和え ・ 青菜の海苔和え 246kcal 19.8g 1.76g	4 (木) ・ 鶏と茄子の辛味炒め ・ 山芋の煮物 ・ 白身魚の香り焼き ・ 胡瓜の生姜酢 229kcal 18.9g 1.05g	5 (金) ・ 煮魚 (ごぼう添え) ・ キャベツと豚肉の梅胡麻炒め ・ 竹輪の磯辺揚げ ・ 青菜のおかか和え 242kcal 18.4g 1.88g	6 (土) ・ 麻婆豆腐 ・ 焼き魚 ・ 南瓜の煮物 ・ 人参パインサラダ 264kcal 16.0g 1.72g
8 (月) ・ 八宝菜 ・ イカフライ ・ 厚揚げの煮物 ・ 山芋の梅肉和え 204kcal 15.2g 1.63g	9 (火) ・ 揚げ出し豆腐 ・ 赤魚の味噌漬け ・ ベーコン入りじゃが芋サラダ ・ もやしのカレー酢 225kcal 1.6g 1.48g	10 (水) ・ 袋煮 ・ 白身魚の竜田揚げ ・ 五色酢物 ・ さつま芋の甘露煮 237kcal 15.3g 1.25g	11 (木) ・ アジフライ ・ 筑前煮 ・ 旬彩サラダ ・ 炒り卵 299kcal 20.4g 1.49g	12 (金) ・ 牛肉の炒め物 ・ 焼き魚 ・ 里芋の田楽 ・ 春雨の酢物 363kcal 13.3g 1.97g	13 (土) ・ 鯖の中華風揚げ煮 ・ 高野豆腐の煮物 ・ スパゲティサラダ ・ しゅうまい 358kcal 19.1g 1.54g
15 (月) ・ 厚揚げの五目あん ・ 白身魚のマスタード焼き ・ さつま揚げと人参の甘辛煮 ・ 胡瓜の生姜酢 208kcal 15.7g 1.64g	16 (火) ・ 肉団子のケチャップ炒め ・ ごぼうの南蛮煮 ・ ひじきの煮物 ・ 糸コンと人参の明太子和え 221kcal 10.9g 2.47g	17 (水) ・ 白身魚の南蛮漬け ・ 生揚げの煮物 ・ 青菜の煮浸し ・ 昆布の佃煮 200kcal 15.3g 1.87g	18 (木) ・ 鶏の唐揚げ ・ もやしの卵炒め ・ 南瓜の甘酢 ・ 青菜の胡麻和え 335kcal 20.0g 2.00g	19 (金) ・ 赤魚の味噌漬け ・ 豚肉とごぼうの味噌炒め ・ そばサラダ ・ ミートボール 232kcal 17.7g 1.97g	20 (土) ・ コロッケ ・ 親子煮 ・ 白身魚の黄金焼き ・ えのきの酢物 336kcal 18.4g 1.47g
22 (月) ・ ハンバーグ ・ 切干大根の煮物 ・ コールスローサラダ ・ じゃが高菜 247kcal 14.8g 1.72g	23 (火) ・ 海老フライ ・ ポークビーンズ ・ 青菜とコーンの煮浸し ・ 茸の当座煮 320kcal 19.7g 2.25g	24 (水) ・ 酢豚 ・ 白身魚の胡麻風味焼き ・ 南瓜の煮物 ・ 青菜のおかか和え 203kcal 14.3g 2.20g	25 (木) ・ 鯖のつけ焼き ・ 焼きビーフン ・ マカロニサラダ ・ いんげんの胡麻味噌 330kcal 17.6g 1.86g	26 (金) ・ ヒレカツ ・ 里芋のナルト煮 ・ しらたきの酢物 ・ 青菜の辛子和え 266kcal 17.5g 1.61g	27 (土) ・ 煮魚 (ごぼう添え) ・ 厚揚げの五目あん ・ 青菜と卵の和え物 ・ わかめの酢物 211kcal 21.4g 2.07g
29 (月) ・ 鶏の青紫蘇たれ ・ 青菜の海鮮あん ・ ナポリタンスパゲティ ・ 煮卵 353kcal 25.5g 2.27g	30 (火) ・ 白身魚のトマトソースかけ ・ 肉じゃが ・ 切干大根の煮物 ・ 青菜の胡麻和え 229kcal 19.4g 2.17g				

みんなのキッチン  
ふくつ

☎0940-42-8848

# 6月の献立表 夕食

※材料の都合で献立に変更がある場合があります。  
 ※献立下部におかずに含まれるカロリー・蛋白質・塩分の順に数字で表示しています。  
 ※普通盛りご飯170gは265kcal・蛋白質4.25gが含まれています。  
 ※カロリー・蛋白質の計算は栄養士の算出によるものです。  
 ※特別メニューの場合は仕入れの都合上お断りする場合があります。

◎昼食は15時、夕食は20時迄にお召し上がり下さい。  
 ◎ご注文と変更は前日のお昼の12時まで。  
 ◎月曜の変更は土曜日のお昼の12時まで。  
 ◎届かない場合は午後5時30分迄にご連絡下さい。  
 ◎食べ残しは必ず処分願います。

1 (月)	・お赤飯 ・鶏のくわ焼き ・もやしの卵炒め ・マカロニサラダ ・青菜のおかか和え 383kcal 21.8g 2.23g	2 (火)	・鯖のつけ焼き ・筑前煮 ・しらたきの酢物 ・ミートボール 259kcal 18.7g 1.61g	3 (水)	・海老フライ ・親子煮 ・そばと野菜の麺つゆ和え ・人参パインサラダ 356kcal 20.4g 2.38g	4 (木)	・袋煮 ・赤魚の味噌漬け ・イカのマリネ ・茸の当座煮 222kcal 19.0g 1.41g	5 (金)	・酢豚 ・焼き魚 ・切昆布の煮物 ・じゃが高菜 236kcal 16.7g 2.23g	6 (土)	・揚げ茄子のあんかけ ・車麩の煮物 ・白身魚の香り焼き ・胡瓜の生姜酢 202kcal 11.3g 1.42g
8 (月)	・鯖の味噌煮 ・焼きビーフン ・ひじきの煮物 ・春雨の酢物 265kcal 16.5g 1.87g	9 (火)	・肉団子の甘酢あん ・白身魚のマスタード焼き ・茸と人参の炒め物 ・青菜の海苔和え 236kcal 15.6g 2.74g	10 (水)	・白身魚の南蛮漬け ・肉じゃが ・青菜の煮浸し ・しゅうまい 271kcal 19.9g 1.63g	11 (木)	・ハンバーグ ・切干大根の煮物 ・スパゲティサラダ ・青菜の胡麻和え 302kcal 16.1g 1.83g	12 (金)	・鮭のコーンマヨネーズ焼き ・じゃが芋のそぼろ煮 ・五色酢物 ・青菜のおかか和え 254kcal 14.2g 2.04g	13 (土)	・鶏の青紫蘇たれ ・青菜の海鮮あん ・南瓜の煮物 ・わかめの酢物 282kcal 20.6g 2.12g
15 (月)	・コロッケ ・焼き魚 ・キャベツと竹輪の酢味噌和え ・炒り卵 338kcal 17.1g 1.72g	16 (火)	・煮魚（ごぼう添え） ・キャベツと豚肉の梅胡麻炒め ・竹輪の磯辺揚げ ・青菜の辛子和え 242kcal 20.0g 2.05g	17 (水)	・ヒレカツ ・山芋の煮物 ・人参のじゃこ炒め ・えのきの酢物 260kcal 17.0g 1.14g	18 (木)	・鯖の中華風揚げ煮 ・五目春雨 ・厚揚げのケチャップ炒め ・白玉団子 342kcal 19.3g 1.39g	19 (金)	・炊き込みご飯 ・白身魚の竜田揚げ ・がんとどきの煮物 ・マカロニサラダ ・煮豆 250kcal 13.7g 1.69g	20 (土)	・豚肉の生姜焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・五目酢炒め ・青菜の胡麻和え 232kcal 14.3g 1.27g
22 (月)	・ブリの照り焼き ・高野豆腐の卵とじ ・茄子の田楽 ・わかめの酢物 279kcal 21.7g 1.97g	23 (火)	・八宝菜 ・赤魚の味噌漬け ・ベーコン入りじゃが芋サラダ ・春雨の酢物 213kcal 17.1g 2.14g	24 (水)	・煮魚（ごぼう添え） ・揚げ茄子のあんかけ ・厚焼き玉子 ・山芋の梅肉和え 239kcal 17.9g 1.53g	25 (木)	・麻婆豆腐 ・焼き魚 ・竹輪とピーマンの炒め物 ・もやしのカレー酢 240kcal 18.1g 1.69g	26 (金)	・スペイン風オムレツ ・牛肉のしぐれ煮 ・旬彩サラダ ・さつま芋の甘露煮 367kcal 12.8g 1.86g	27 (土)	・赤魚の味噌漬け ・ポークビーンズ ・五目きんぴら ・三色ナムル 214kcal 18.9g 1.73g
29 (月)	・アジフライ ・筑前煮 ・ひじき入りサラダ ・茸の当座煮 275kcal 17.2g 1.42g	30 (火)	・牛肉の炒め物 ・焼き魚 ・人参サラダ ・青菜のおかか和え 361kcal 15.7g 1.96g								



配食サービスセンター

みんなのキッチン  
ふくつ

☎0940-42-8848