

☆☆ 2016年 6月朝食メニュー ☆☆

一食分…ご飯:420kcal / パン2個:200kcal 豚肉 牛肉 豚・牛肉

月	火	水	木	金
		1日 パンの日	2日	3日
				
		明太子ポテトサラダロール ロールキャベツ チャプチェ ハムマリネ フルーツ 熱量 319kcal 蛋白質12.8g 脂質 19.2g 塩分 3.1g	ハンバーグ 和風きのこソース キャベツサラダ ミートオムレツ 野菜コロッケ ふりかけ 熱量 368kcal 蛋白質19.5g 脂質 20.5g 塩分 3.2g	甘辛唐揚げ カレーパスタ 鯖の照焼き 小松菜の煮浸し のり佃 熱量 463kcal 蛋白質22.5g 脂質 26.5g 塩分 3.6g
6日	7日	8日 パンの日	9日	10日
トンテキ ナポリタン 田舎煮 こんにゃくステーキ 味付海苔 熱量 287kcal 蛋白質19.8g 脂質 14.1g 塩分 2.6g	牛焼肉メンチ あさりのチャプチェ 切干大根サラダ 大豆煮 金山時味噌 熱量 433kcal 蛋白質20.0g 脂質 23.1g 塩分 3.5g	ハム&オムレツ ジャコエビのかき揚げ 菜の花玉子炒め 甘辛肉団子 フルーツ 熱量 451kcal 蛋白質 28.1g 脂質 26.3g 塩分 5.1g	ハンバーグ&クリーミーコロッケ 青唐スパゲティ がんと煮 インゲンの胡麻和え ふりかけ 熱量 514kcal 蛋白質 26.7g 脂質 25.2g 塩分 4.2g	白身魚フライ シチュー 大根サラダ ミニハンバーグ のり佃 熱量 382kcal 蛋白質 19.4g 脂質 23.4g 塩分3.5g
13日	14日	15日 パンの日	16日	17日
豚玉ねぎ串カツ 中華あんかけ ごぼうサラダ まぐろ角煮 味付海苔 熱量 294kcal 蛋白質17.4g 脂質 16.2g 塩分 2.3g	銀サケの塩焼き 京風がんと 水餃子 ツナマリネ 金山時味噌 熱量 290kcal 蛋白質20.9g 脂質 13g 塩分 4.0g	天ぷらおろしあん 田舎煮 竹の子のそぼろ炒め 小松菜の煮浸し フルーツ 熱量 268kcal 蛋白質 14.9g 脂質 10.3g 塩分 4.0g	照り玉つくねハンバーグ マカロニサラダ クリームコロッケ こんにゃくのピリ辛炒め ふりかけ 熱量 357kcal 蛋白質 19.1g 脂質15.6g 塩分 3.8g	厚切りハムカツ 春雨炒め 玉子ときくらげの炒め物 茄子の南蛮漬け のり佃 熱量 324kcal 蛋白質 16.2g 脂質 17.7g 塩分 3.0g
20日	21日	22日 パンの日	23日	24日
サバ竜田 ペペロンチーノ インゲンとウィンナーのソテー 枝豆天 味付海苔 熱量 408kcal 蛋白質22.1g 脂質 27.4g 塩分 3.3g	チキン南蛮 合鴨入り春雨サラダ 煮物 小松菜とあさりの和え物 金山時味噌 熱量 317kcal 蛋白質20.1g 脂質 13.9g 塩分 4.0g	ポークチャップ 大根のカニカマあん 棒餃子 炒り玉子 フルーツ 熱量 290kcal 蛋白質 18.7g 脂質 16.1g 塩分 3.0g	彩り包みコロッケ ボンゴレスパゲティ 筍のピリ辛炒め 焼売 ふりかけ 熱量 358kcal 蛋白質 13.8g 脂質 17.0g 塩分 2.6g	照り焼きチキン 肉じゃが ツキコンの炒り煮 オクラの汐昆布和え のり佃 熱量 316kcal 蛋白質 20.5g 脂質 11.6g 塩分 3.6g
27日	28日	29日 パンの日	30日	
ひれかつ チャプチェ 角揚げ煮 切干大根 味付海苔 熱量 285kcal 蛋白質18.0g 脂質 14.0g 塩分 2.6g	カニしぐれオムレツ&シューマイ 和風のりパスタ 大根サラダ 甘辛肉団子 金山時味噌 熱量 340kcal 蛋白質17.3g 脂質 15.5g 塩分 3.9g	アジフライ 焼きそば 煮物 水餃子 フルーツ 熱量 336kcal 蛋白質 19.2g 脂質 14.2g 塩分 2.7g	油淋鶏 マカロニサラダ ひじきの五目煮 インゲンのソテー ふりかけ 熱量 331kcal 蛋白質 18.2g 脂質 18.6g 塩分 2.8g	

☆☆ 2016年 6月夕食メニュー ☆☆

一食分・・・ご飯:420kcal 豚肉 牛肉 豚・牛肉

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
		豚しょうが焼き ナポリタン 金平ごぼう キャベツのごま酢和え こんにやくステーキ 高菜炒め 熱量 283kcal 蛋白質14.0g 脂質 13.9g 塩分 2.1g	白身魚フライ シチュー 大根のカニカマあん ひじき煮 佃煮 しばきくらげ 熱量 280kcal 蛋白質11.1g 脂質 12.8g 塩分 3.6g	ヒレカツ あさりのチャンプルー 玉子ときくらげの炒め物 チンゲン菜とザーサイの和え物 キムチ大根 椎茸昆布 熱量 283kcal 蛋白質9.6g 脂質 13.5g 塩分 2.8g
6日	7日	8日	9日	10日
天ぷらおろしあん 麻婆豆腐 煮物 インゲンのソテー 浅炊きキャラ風味 キャベツのごま酢和え 熱量293kcal 蛋白質12.1g 脂質 15.0g 塩分 2.9g	豚肉と木耳の玉子炒 大根の味噌煮 クリームコロッケ ハムマリネ しばきくらげ 若芽のナムル 熱量 267kcal 蛋白質11.8g 脂質 14.9g 塩分 2.3g	彩り包みコロッケ 田舎煮 さつま揚げ生姜醤油 小松菜の煮浸し ごま昆布 高菜炒め 熱量 308kcal 蛋白質8.1g 脂質 14.0g 塩分 2.6g	明太子ポテトサラダロール 中華うま煮 切干大根 こんにやくのピリ辛炒め 焼売 昆布豆 熱量 322kcal 蛋白質7.6g 脂質 17.6g 塩分 2.3g	根菜つくね ボンゴレペンネ 餃子 ワカメの酢の物 ミニゼリー ひじき煮 熱量 286kcal 蛋白質10.7g 脂質 7.5g 塩分 3.8g
13日	14日	15日	16日	17日
コロッケ煮 和風のリバスタ 大根サラダ 小松菜とベーコン あっさりセロリ ター菜のナムル 熱量 216kcal 蛋白質5.9g 脂質 7.6g 塩分 2.0g	ひれかつ キャベツサラダ ミートオムレツ 角天 しばきくらげ あさりの佃煮 熱量 295kcal 蛋白質14.0g 脂質 13.6g 塩分 1.8g	鶏もも照焼き 麻婆豆腐 彩りペンネ チンゲン菜のごま味噌和え カニカマのマリネ ごま昆布 熱量 306kcal 蛋白質16.3g 脂質 13.9g 塩分 2.3g	アジフライ 青唐スパゲティ 煮物 青菜とあさりの和え物 高菜炒め インゲンのピーナッツ和え 熱量 274kcal 蛋白質13.0g 脂質 10.8g 塩分 2.6g	トラウトサーモンのもろみ焼き 野菜炒め メンチカツ 若芽の酢の物 ポテトサラダ チンゲン菜とザーサイの和え物 熱量 336kcal 蛋白質31.7g 脂質 15.0g 塩分 3.8g
20日	21日	22日	23日	24日
照焼きハンバーグ 京風がんも 水餃子 ツナマリネ あさりの佃煮 真砂炒め 熱量 333kcal 蛋白質14.9g 脂質 16.7g 塩分 2.8g	銀サケの塩焼き 鶏とひじきのサラダ 棒天 菜の花ソテー 塩麴金平 高菜炒め 熱量 209kcal 蛋白質12.1g 脂質 10.4g 塩分 2.8g	チキンカツ 焼きそば 鯖の照焼き 青菜のナムル えびちりめん ワカメの酢の物 熱量 296kcal 蛋白質19.2g 脂質 7.4g 塩分 4.4g	ふわふわ揚げ生姜あん 中華うま煮 ごぼうサラダ 枝豆天 まぐろ角煮 切干大根 熱量 328kcal 蛋白質13.0g 脂質 18.9g 塩分 3.2g	つくねおろしハンバーグ 竹輪サラダ 大根のそぼろあん きのこソテー 佃煮 黒豆 熱量 219kcal 蛋白質10.4g 脂質 8.7g 塩分 3.8g
27日	28日	29日	30日	
ハンバーグBBQソース 青唐ペンネ 肉野菜炒め ひじき煮 昆布豆 若芽のナムル 熱量 321kcal 蛋白質13.5g 脂質 13.9g 塩分 2.8g	ベーコンほうれん草コロッケ あさりのチャプチェ インゲンとウィンナーのソテー 若芽のナムル キムチ大根 あっさりセロリ 熱量 257kcal 蛋白質5.9g 脂質 11.4g 塩分 2.8g	豚テキ シチュー キャベツサラダ 枝豆天 真砂炒め スクランブルエッグ 熱量 333kcal 蛋白質14.8g 脂質 21.3g 塩分 3.2g	明太子ポテトサラダロール ペペロンチーノ ミートオムレツ ハムマリネ なめたけ 浅炊きキャラ風味 熱量 352kcal 蛋白質9.4g 脂質 19.1g 塩分 2.3g	