

# ☆☆ 2017年 6月朝食メニュー ☆☆

一食分・ご飯:420kcal /パン 2こ: 200kcal

豚肉 牛肉 豚・牛肉

月	火	水	木	金
			1日	2日
			<b>キーマカレークノードル</b> 春雨サラダ 煮物 若芽のナムル 味付海苔 熱量 363kcal 蛋白質 7.6g 脂質 17.5g 塩分 3.8g	<b>ハンバーグ和風きのこソース</b> 明太しらすスパゲティ 白身魚フライ 煮物 金山時みそ 熱量 344kcal 蛋白質 16g 脂質 15.8g 塩分 3.3g
5日	6日	7日 パンの日	8日	9日
<b>牛焼肉 おろしソース</b> ナポリタン イカ天 大根のごま酢和え 味付海苔 熱量 414kcal 蛋白質 19.4g 脂質 24.9g 塩分 3g	<b>ハムとチーズのクラッシュハムカツ</b> あさりのチャプチェ ピリ辛切干大根サラダ 若芽の酢の物 金山時みそ 熱量 356kcal 蛋白質 11.6g 脂質 22.2g 塩分 3.3g	<b>鯖の味噌煮(パンの方はハム&amp;オムレツ)</b> さつま芋天 菜の花玉子炒め <b>甘辛肉団子</b> フルーツ 熱量 467kcal 蛋白質 20.7g 脂質 25.9g 塩分 4.7g	チキン南蛮 <b>ピリ辛そぼろスパゲティ</b> がんも煮 インゲンの胡麻味噌和え ぶりかけ 熱量 390kcal 蛋白質 18.4g 脂質 15.9g 塩分 4g	カレイの唐揚げ 大根のカニカマあん 竹輪サラダ こんにやくステーキ のり佃 熱量 231kcal 蛋白質 14.6g 脂質 8.5g 塩分 3.6g
12日	13日	14日 パンの日	15日	16日
<b>豚玉ねぎ串カツ</b> <b>和風カレー</b> マカロニサラダ ター菜のナムル 味付海苔 熱量 379kcal 蛋白質 13g 脂質 21.3g 塩分 3.2g	アジみりん醤油漬焼き 京風がんも ぬた ささみチーズフライ 金山時みそ 熱量 296kcal 蛋白質 18.7g 脂質 9.4g 塩分 3.8g	天ぶらおろしあん 田舎煮 <b>竹の子のそぼろ炒め</b> 小松菜の煮浸し フルーツ 熱量 267kcal 蛋白質 10.4g 脂質 13.2g 塩分 3.93g	根菜つくねバーグ チキンカツ <b>ペペロンチーノ</b> インゲンのごま和え ぶりかけ 熱量 352kcal 蛋白質 16.7g 脂質 13.5g 塩分 3.8g	明太子ポテトサラダロール <b>春雨のカレー炒め</b> チンゲン菜とザーサイの和え物 茄子の南蛮漬け のり佃 熱量 330kcal 蛋白質 8g 脂質 20.4g 塩分 2.9g
19日	20日	21日 パンの日	22日	23日
彩り包みコロッケ ボンゴレスパゲティ 合鴨とキャベツの胡麻酢和え 真砂炒め 味付海苔 熱量 315kcal 蛋白質 7.5g 脂質 15.1g 塩分 2.4g	<b>牛すき煮</b> <b>中華春雨サラダ</b> 竹輪の磯辺揚げ 小松菜とカニかまの煮浸し 金山時みそ 熱量 374kcal 蛋白質 14.4g 脂質 22.4g 塩分 3.7g	サバ竜田 <b>大根のそぼろあん</b> <b>オムレツ</b> 生姜入りがんも フルーツ 熱量 373kcal 蛋白質 16.4g 脂質 23g 塩分 4.3g	<b>ポーク味噌焼き</b> 和風のりパスタ 筍のピリ辛炒め 焼売 ぶりかけ 熱量 321kcal 蛋白質 15.6g 脂質 15.1g 塩分 3.1g	秋刀魚の蒲焼き <b>麻婆豆腐</b> ごぼうサラダ 花型さつま揚げ のり佃 熱量 340kcal 蛋白質 14.5g 脂質 19.4g 塩分 3.2g
26日	27日	28日 パンの日	29日	30日
<b>豚肉ときくらげの玉子炒め</b> <b>チャプチェ</b> 角揚げ煮 えび入り団子 味付海苔 熱量 305kcal 蛋白質 12g 脂質 17.3g 塩分 3.5g	<b>ひれかつ</b> <b>中華あんかけ</b> 大根サラダ 秋刀魚の甘露煮 金山時みそ 熱量 352kcal 蛋白質 14.7g 脂質 18.8g 塩分 3.5g	<b>大判肉包み 野菜あん</b> 明太高菜スパゲティ 五目ひじき ス克蘭ブルエッグ フルーツ 熱量 283kcal 蛋白質 11.7g 脂質 8.5g 塩分 3.4g	鶏の唐揚げ <b>じゃが芋のそぼろあん</b> <b>キャベツサラダ</b> インゲンソテー ぶりかけ 熱量 364kcal 蛋白質 16.3g 脂質 18.2g 塩分 3.3g	かぼちゃとれんこんの豆腐揚げ <b>豚肉と大根の煮物</b> <b>メンチカツ</b> 酢味噌こんにやく のり佃 熱量 344kcal 蛋白質 11.8g 脂質 17.2g 塩分 3.7g

# ☆☆ 2017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	
			<p>ポーク味噌焼き 中華あんかけ ごぼうサラダ 甘辛肉団子 釜炊き生姜 高菜炒め</p> <p>熱量 363kcal 蛋白質 17g 脂質 20.1g 塩分 3.2g</p>	
			<p>かに玉&amp;春巻き じゃが芋のそぼろあん フレンチサラダ インゲンのソテー 浅炊きキャラ風味 小松菜の煮びたし</p> <p>熱量 327kcal 蛋白質 9.3g 脂質 14.6g 塩分 3.4g</p>	
5日	6日	7日	8日	9日
<p>照焼き根菜つくねバーグ ジャーマンポテト 角揚げ煮 ツナマリネ ごま昆布 花ちりめん</p> <p>熱量 298kcal 蛋白質12.8g 脂質 11g 塩分 3.8g</p>	<p>ふわふわ揚げそぼろあん 筍のハオ炒め 合鴨とキャベツの胡麻酢和え なすの生姜醤油 高菜炒め のり佃煮</p> <p>熱量 311kcal 蛋白質 9.4g 脂質 22.1g 塩分 3.6g</p>	<p>豚玉ねぎ串カツ シチュー 大根のしらす煮 小松菜の煮浸し さしみこんにやく 竹の子オニオン</p> <p>熱量 272kcal 蛋白質 9.2g 脂質 13.6g 塩分 2.9g</p>	<p>明太子ポテトサラダロール 中華あんかけ 棒天 玉子ときくらげの炒め物 まぐる角煮 昆布豆</p> <p>熱量 330kcal 蛋白質 11.7g 脂質 17.5g 塩分 3.4g</p>	<p>天ぷらおろしあん 春雨炒め 竹の子のそぼろ炒め 若芽のナムル つぼ漬昆布 釜炊き生姜</p> <p>熱量 278kcal 蛋白質 10.4g 脂質 14.6g 塩分 3.8g</p>
12日	13日	14日	15日	16日
<p>秋鮭明太もろみ漬け焼き ボンゴレスパゲティ 合鴨とキャベツの胡麻酢和え 真砂炒め ごま昆布 まぐる角煮</p> <p>熱量 175kcal 蛋白質 12.9g 脂質 4.4g 塩分 2.7g</p>	<p>牛肉豆腐 春雨サラダ 竹輪の磯辺揚げ チンゲン菜とカニかまの煮びたし のり佃煮 あさりの佃煮</p> <p>熱量 284kcal 蛋白質12.4g 脂質 16.2g 塩分 3.3g</p>	<p>ひれかつ 大根のカニカマあん 煮物 秋刀魚の甘露煮 磯わかめ つぼ漬け昆布</p> <p>熱量 332kcal 蛋白質 15.4g 脂質 13g 塩分 5.2g</p>	<p>カレイの唐揚げ キャベツサラダ 棒天 金平ごぼう 黒豆 高菜炒め</p> <p>熱量 247kcal 蛋白質 15g 脂質 5.9g 塩分 2.7g</p>	<p>ポーク照焼き 麻婆豆腐 水餃子 ささみチーズフライ キムチもやし 玉子ときくらげの炒め物</p> <p>熱量 359kcal 蛋白質 19.1g 脂質 19.9g 塩分 2.9g</p>
19日	20日	21日	22日	23日
<p>チキン竜田 筍の味噌炒め 棒天 若芽の酢の物 昆布豆 佃煮</p> <p>熱量 316kcal 蛋白質 17.1g 脂質 12.9g 塩分 3.5g</p>	<p>照焼き根菜つくねバーグ ベーコンとキャベツのソテー ひじきの炒り煮 茄子の南蛮漬け ナムル餃子 高菜炒め</p> <p>熱量 287kcal 蛋白質 13.3g 脂質 11.3g 塩分 3.7g</p>	<p>大判肉包み 野菜あん 焼きそば 白身魚フライ インゲンの胡麻和え 磯わかめ 若芽の酢の物</p> <p>熱量 298kcal 蛋白質 9.5g 脂質 10.2g 塩分 3.5g</p>	<p>豚玉ねぎ串カツ シチュー マカロニサラダ 真砂炒め 白揚げ三角 切干大根</p> <p>熱量 379kcal 蛋白質 12g 脂質 21.5g 塩分 3g</p>	<p>牛焼肉 おろしソース 春雨サラダ 竹輪の磯辺揚げ 小松菜とカニかまの煮びたし ジャンボシューマイ オクラの汐昆布和え</p> <p>熱量 440kcal 蛋白質 15.4g 脂質 27.8g 塩分 3.2g</p>
26日	27日	28日	29日	30日
<p>鯖の味噌煮 さつま芋天 菜の花玉子炒め 甘辛肉団子 竹の子オニオン 若芽のナムル</p> <p>熱量 451kcal 蛋白質 20.6g 脂質 25.8g 塩分 4.4g</p>	<p>かに玉&amp;春巻き 焼きそば ひじきの炒り煮 ハムマリネ まぐる角煮 あさりセロリ</p> <p>熱量 386kcal 蛋白質 13.4g 脂質 14.9g 塩分 4.6g</p>	<p>豚玉ねぎ串カツ 大根のそぼろあん オムレツ 若芽の酢の物 なめ茸 オクラとカニカマの和え物</p> <p>熱量 268kcal 蛋白質 9.9g 脂質 11.2g 塩分 2.8g</p>	<p>バーグピカタ&amp;ポロニアソーセージ 筍のハオ炒め 水餃子 チンゲン菜のごま味噌和え 磯わかめ 浅炊きキャラ風味</p> <p>熱量 201kcal 蛋白質 9.7g 脂質 9.4g 塩分 2.4g</p>	<p>ハンバーグ和風きのこソース ナポリタン 切干大根煮 青菜のナムル 味の花 ツナマリネ</p> <p>熱量 317kcal 蛋白質 13.4g 脂質 13g 塩分 3.9g</p>