



2020年6月8日～6月20日 メニュー

6月 8月	レタスメンチカツ 豚肉生姜焼き 384 kcal 塩分 2g	けんちん煮 シルバーサラダ 豆腐団子煮
9月 火	鶏肉竜田揚げ 肉団子 448 kcal 塩分 3.2g	ポークカレー 刻み昆布サラダ風 ほうれん草白和え
10月 水	大葉香る春巻き 塩麻婆豆腐 371 kcal 塩分 4.1g	天津卵焼き 和風山菜サラダ 白菜中華炒め
11月 木	鰻南蛮漬け トマトオムレツ 306 kcal 塩分 3.1g	かぼちゃそぼろあんかけ ペンネサラダ 小松菜おろし和え
12月 金	つくね大葉巻サルサソース & 酢豚 ハムサラダ 452 kcal 塩分 3.6g	ソーセージ煮 もやしカレー炒め
13日 土	お・ま・か・せ・メニュー	

15月	和風メンチカツ 鶏肉甘酢あんかけ 334 kcal 塩分 3.4g	煮物盛合わせ 卵豆腐 チンゲン菜ごま酢和え
16日 火	ハンバーグ トマトソース 白身チーズ磯辺フライ 455 kcal 塩分 3.2g	海草サラダ いんげんおかか和え
17日 水	鮭ちゃんちゃんメンチカツ 豆腐野菜バーグ 519 kcal 塩分 3.3g	里芋鶏じゃが風煮 マロニーサラダ 五目巾着煮
18日 木	ひれかつ煮 さば生姜焼き 501 kcal 塩分 3g	インディアンサラダ ちくわオイスター炒め
19日 金	アジフライ もみじおろしソース 野菜肉巻き 332 kcal 塩分 3.2g	れんこん天揚げ あさりしぐれ煮 高野豆腐卵とじ
20日 土	お・ま・か・せ・メニュー	

※表示の栄養価には、ライス分は含まれておりません。ライスの栄養価は普通ライスは熱量414kcal、半ライスは302kcalです。国産米を使用しております。仕入れの都合により、一部変更になる事がありますので予めご了承下さい。



★ おすすめメニュー ★
6月 9日(火) **鶏肉竜田揚げ**

★ おすすめメニュー ★
6月 19日(金) **アジフライ**

