



平成29年

6月

～月間献立表～

月	火	水	木	金	土
<p>～青梅と梅雨入り～</p> <p>青梅が店頭に並び始めたら、そろそろ梅雨入りです。            梅には、カリウム・カロテン・ビタミンEなどが含まれており、熟すとクエン酸・リンゴ酸などの酸味成分が現れます。            梅干しは、殺菌効果や食欲増進効果がありますが、塩分が高いため食べ過ぎには注意してください。            さっぱりとした梅を上手に取り入れて、じめじめ梅雨を乗り切りましょう！</p> 			<p>1 ご飯 汁物 カニ玉 かぶのそぼろ煮 マカロニサラダ ゼリー 香の物</p> <p>567kc た16 脂16 炭78 塩3</p> <p>豆乳プリン 93kc た2 脂3 炭13 塩0.1</p>	<p>2 ご飯 汁物 麻婆豆腐 焼売 ナムル ゼリー 香の物</p> <p>4598kc た16 脂7 炭74 塩4</p> <p>たい焼き 89kc た2 脂0 炭19 塩0.1</p>	<p>3 ご飯 汁物 さんまの梅干煮 ポテトサラダ 煮浸し ゼリー 香の物</p> <p>583kc た15 脂20 炭76 塩3</p> <p>コーヒーゼリー 51kc た0.9 脂1 炭8 塩0</p>
<p>5 ご飯 汁物 鶏肉のねぎ味噌焼き 高野豆腐の煮物 コールスローサラダ ゼリー 香の物</p> <p>496kc た16 脂11 炭74 塩3</p> <p>お汁粉 92kc た4 脂0 炭43 塩0.1</p>	<p>6 ご飯 汁物 鮭のホイル蒸し ひじき煮 トマトサラダ ゼリー 香の物</p> <p>573kc た17 脂17 炭78 塩2</p> <p>イチゴプリン 79kc た3 脂4 炭7 塩0.1</p>	<p>7 ご飯 汁物 豚肉のオイスター炒め 豆腐サラダ 胡麻和え ゼリー 香の物</p> <p>498kc た13 脂9 炭70 塩2</p> <p>カステラ 95kc た3 脂1 炭21 塩0.1</p>	<p>8 ご飯 汁物 ささ身フライ ふきの煮物 友禅和え ゼリー 香の物</p> <p>432kc た26 脂4 炭71 塩2</p> <p>カルピスゼリー 76kc た3 脂1.9 炭5 塩0.1</p>	<p>9 ご飯 汁物 赤魚の西京焼き 金平ごぼう 南瓜サラダ ゼリー 香の物</p> <p>553kc た25 脂11 炭83 塩2</p> <p>あんみつ 76kc た1 脂0.1 炭17 塩0</p>	<p>10 三色丼 汁物 小松菜の煮びたし 梅しそ和え ゼリー 香の物</p> <p>516kc た23 脂14 炭68 塩3</p> <p>ごま団子 75kc た3 脂0 炭19 塩0</p>
<p>12 ご飯 汁物 魚の野菜あんかけ マカロニサラダ 胡瓜の生姜和え ゼリー 香の物</p> <p>541kc た21 脂18 炭71 塩2</p> <p>牛乳寒天 66kc た3 脂2 炭7 塩0.1</p>	<p>13 カレーライス 汁物 ツナサラダ ゼリー</p> <p>571kc た12 脂17 炭86 塩4</p> <p>ミルク小豆かん 107kc た3 脂1 炭22 塩0.1</p>	<p>14 中華丼 汁物 タラモサラダ しらす和え ゼリー 香の物</p> <p>458kc た12 脂6 炭78 塩2</p> <p>どら焼き 89kc た2 脂0 炭20 塩0.1</p>	<p>15 ご飯 汁物 スタミナ焼き 炒り豆腐 梅和え ゼリー 香の物</p> <p>511kc た19 脂18 炭66 塩2</p> <p>杏仁豆腐 79kc た3 脂2 炭13 塩0.1</p>	<p>16 ご飯 汁物 ミートローフ ほうれん草炒め 柚子和え ゼリー 香の物</p> <p>515kc た20 脂12 炭73 塩5</p> <p>羊羹 86kc た3 脂0.2 炭17 塩0</p>	<p>17 ご飯 汁物 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーの蟹あんかけ 胡麻辛和え ゼリー 香の物</p> <p>452kc た15 脂9 炭68 塩2</p> <p>リンゴ羊羹 69kc た0 脂0 炭17 塩0</p>
<p>19 ご飯 汁物 青椒肉絲 ひじきの煮物 海藻サラダ ゼリー 香の物</p> <p>519kc た18 脂15 炭73 塩4</p> <p>紅茶ゼリー 55kc た1 脂2 炭6 塩0</p>	<p>20 ご飯 汁物 たらの煮付 春雨サラダ 和え物 ゼリー 香の物</p> <p>419kc た19 脂4 炭70 塩2</p> <p>カスタードプリン 175kc た4 脂5 炭26 塩0.2</p>	<p>21 ご飯 汁物 カツ煮 豆腐のインド風 和風サラダ ゼリー 香の物</p> <p>536kc た14 脂17 炭84 塩3</p> <p>ヨーグルトゼリー 68kc た3 脂2 炭9 塩0.1</p>	<p>22 ちゃんぽん麺 南瓜の煮物 ピーナッツ和え ゼリー 煮豆</p> <p>454kc た18 脂7 炭76 塩3</p> <p>フレンチトースト 149kc た5 脂5 炭19 塩0.5</p>	<p>23 ご飯 汁物 唐揚げねぎソース おからサラダ 土佐和え ゼリー 香の物</p> <p>645kc た20 脂23 炭79 塩3</p> <p>蒸しパン 119kc た2 脂2 炭22 塩0.2</p>	<p>24 ご飯 汁物 野菜炒め 生揚げと筍煮 冷奴 ゼリー 香の物</p> <p>448kc た11 脂11 炭69 塩2</p> <p>フルーツパバロア 100kc た2 脂3 炭14 塩0.1</p>
<p>26 とろろそば 肉じゃが 和え物 ゼリー 煮豆</p> <p>567kc た18 脂6 炭94 塩3</p> <p>バームクーヘン 107kc た3 脂1 炭22 塩0.1</p>	<p>27 ご飯 汁物 赤魚のみぞれ煮 花野菜の山芋かけ ごま酢和え ゼリー 香の物</p> <p>504kc た20 脂10 炭72 塩2</p> <p>ずんだ団子 75kc た3 脂0 炭19 塩0</p>	<p>28 ご飯 汁物 鮭の塩麴焼き ビーフン炒め 温野菜サラダ ゼリー 香の物</p> <p>418kc た20 脂6 炭63 塩2</p> <p>ミルク葛餅 67kc た3 脂2 炭7 塩0.1</p>	<p>29 ご飯 汁物 あじの南蛮漬 金平ごぼう 青菜のお浸し ゼリー 香の物</p> <p>563kc た17 脂17 炭78 塩3</p> <p>サイダーゼリー 62kc た1.8 脂0 炭14 塩0</p>	<p>30 カレーライス 汁物 わかめサラダ ゼリー</p> <p>466kc た14 脂9 炭83 塩3</p> <p>チョコレートケーキ 110kc た4 脂7 炭9 塩0.3</p>	

※ 食材の仕入れ状況によって、献立を変更することがありますのでご承知ください。