







6月 MONTHLY MENU

栄養満点

- ◆エネルギーの表示値は目安です。◆個包装の調味料は使用量に個人差がございますので、表記カロリーに含んでおりません。◆ご飯は340kcalです。
- ◆仕入れ状況により、メニュー内容を変更させていただく場合がございます。
- ◆土曜日は「おまかせ」の内容でのご提供になりますので、省略しております。

おうみ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1  サーモンフライ ピーマンと竹輪の金平 ポテトサラダ 425kcal	2  ささみフライ トマトソースかけ ひじきサラダ 根菜の生姜煮 254kcal	3  すき焼き風煮 野菜コロッケ 和風サラダ 338kcal	4  エビフライ&白身フライ チンゲン菜のお浸し 切干大根煮 363kcal	5  ヒレカツ 玉ねぎ中華ソテー マカロニサラダ 296kcal
8  若鶏唐揚げ ツナじゃが 金平れんこん 308kcal	9  とんかつ ひじきと山菜の煮物 焼きそば 365kcal	10  豚肉生姜焼き イカ寄せフライ 野菜とソーセージの中華炒め 340kcal	11  アジフライ 筑前煮 じゃが芋バター醤油炒め 413kcal	12  チンジャオ炒め もちもちフライ いんげんサラダ 331kcal
15  煮込みハンバーグ じゃがいも旨煮 チリコンカン 374kcal	16  柳川風煮 豆腐寄せの生姜あんかけ キャベツごま味噌和え 261kcal	17  チキンステーキわさびソース ほうれん草浸し なすの煮物 215kcal	18  たっぷり枝豆フライ ごぼうサラダ 塩焼きそば 335kcal	19  白身魚天チリソース 回鍋肉 こんにゃくとがんもの煮物 284kcal
22  さけ塩焼き メンチカツ 五目焼きピーフン 338kcal	23  牛肉コロッケ ひじきサラダ インゲンソテー 339kcal	24  いかメンチ 豆腐と豚肉のソテー 金平ごぼう 294kcal	25  ハムカツ レンコンサラダ ホッケ塩焼き 352kcal	26  磯辺フライ すき焼き風煮 野菜サラダ 310kcal
29  世界のごはん DAY 油淋鶏 ごぼうサラダ 焼きそば 365kcal	30  アジフライ 高菜ピーフン炒め ほうれん草のお浸し 341kcal	今月の 世界のごはん ～油淋鶏～ 「油淋（ユーリン）」とは中国料理の調理法のひとつ 		