

6月献立一覧



6月1日(土)

朝食						
	南瓜の織部寄せ					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	菜の花の豆乳あん					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
	あみの甘露煮					
(1人前)	10 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
140.3kcal	8.8g	5.1g	15.2g	601.7mg	1.5g	
主食とおススメ食材			ご飯・牛乳			

昼食						
	長メヌケ塩焼き					
(1人前)	55 g	調理方法	湯煎 約15分			
	ちくぜん煮					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	おからサラダ					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
202.2kcal	18.1g	9.0g	11.6g	714.8mg	1.8g	
主食とおススメ食材			ご飯			

夕食						
	鶏そぼろ					
(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約10分			
	グリーンピース入り玉子					
(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約10分			
	かぶのクリーム煮					
(1人前)	55 g	調理方法	湯煎 約10分			
	コールスローサラダ					
(1人前)	50 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
205.2kcal	11.7g	10.8g	19.4g	879.4mg	2.2g	
主食とおススメ食材			ご飯			

6月2日(日)

	スクランブルエッグ					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	切干大根ともやしの甘酢和え (ナムル風)					
(1人前)	30 g	調理方法	湯煎後冷却 約15分			
	ほうれん草の海苔和え					
(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
141.kcal	4.6g	10.1g	8.2g	378.6mg	1.0g	
主食とおススメ食材			パン・牛乳・インゲン・ケチャップ			

	麻婆茄子					
(1人前)	100 g	調理方法	湯煎 約10分			
	高野豆腐の田舎煮					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	わかめと胡瓜の酢の物 (しらす入り)					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
194.kcal	5.2g	11.8g	15.3g	732.2mg	1.9g	
主食とおススメ食材			ご飯			

	白菜と厚揚げの和風煮					
(1人前)	150 g	調理方法	湯煎 約15分			
	野菜とベーコンの炒め物					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
	南瓜とさつま芋と栗のサラダ					
(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
167.6kcal	4.6g	7.8g	19.9g	718.2mg	1.8g	
主食とおススメ食材			ご飯			

6月3日(月)

	鶏肉つくね (てりやき味)					
(1人前)	75 g	調理方法	湯煎 約10分			
	キャベツとコーンのおかか和え					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
	角切昆布					
(1人前)	10 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
144.2kcal	6.8g	5.0g	17.8g	929.8mg	2.3g	
主食とおススメ食材			ご飯・牛乳			

	豚肉と春雨の煮物					
(1人前)	100 g	調理方法	湯煎 約10分			
	大根葉のじゃこ炒め					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
	里芋和風サラダ					
(1人前)	40 g	調理方法	湯煎後冷却 約10分			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
119.4kcal	7.3kcal	4.9kcal	10.1kcal	494.3kcal	1.3kcal	
主食とおススメ食材			ご飯			

	たらもニエル					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
	かに風味つみれ					
(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約10分			
	つみれの付け合わせ					
(1人前)	20 g	調理方法	湯煎 約10分			
	小松菜のからし和え					
(1人前)	50 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
122.7kcal	10.8g	4.5g	9.1g	606.4mg	1.5g	
主食とおススメ食材			ご飯			

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。

6月献立一覧



朝食												
6月4日(火)	<p>絹厚揚げと刻み昆布の煮物</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>春菊のピーナッツ和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>キャベツのマリネサラダ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>79.6kcal</td> <td>2.6g</td> <td>3.6g</td> <td>10.3g</td> <td>538.5mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	79.6kcal	2.6g	3.6g	10.3g	538.5mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
79.6kcal	2.6g	3.6g	10.3g	538.5mg	1.3g							

6月5日(水)	<p>画像なし</p> <p>チーズソースオムレツ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>マカロニと3種野菜のトマト仕立て</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約12分</p>											
	<p>栗豆</p> <p>(1人前) 24g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>207.9kcal</td> <td>10.8g</td> <td>11.1g</td> <td>16.1g</td> <td>181.1mg</td> <td>0.5g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 パン・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	207.9kcal	10.8g	11.1g	16.1g	181.1mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
207.9kcal	10.8g	11.1g	16.1g	181.1mg	0.5g							

6月6日(木)	<p>かにのふわふわ豆腐</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 自然解凍</p>											
	<p>ふわふわ豆腐の付け合わせ</p> <p>かつお風味あん</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>茄子といんげんの煮物</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>椎茸佃煮</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>149.6kcal</td> <td>4.2g</td> <td>8.8g</td> <td>13.7g</td> <td>644.3mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	149.6kcal	4.2g	8.8g	13.7g	644.3mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
149.6kcal	4.2g	8.8g	13.7g	644.3mg	1.6g							

昼食												
6月4日(火)	<p>さわらハーブ衣焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	<p>南瓜サラダ</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>きのこさつと煮</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>247.1kcal</td> <td>10.0g</td> <td>14.3g</td> <td>19.4g</td> <td>452.2mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	247.1kcal	10.0g	14.3g	19.4g	452.2mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
247.1kcal	10.0g	14.3g	19.4g	452.2mg	1.1g							

6月5日(水)	<p>豚肉と大根の煮物</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>野菜入りビーフン</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>ほうれん草のごまあえ</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>144.8kcal</td> <td>13.6g</td> <td>4.6g</td> <td>12.1g</td> <td>617.2mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	144.8kcal	13.6g	4.6g	12.1g	617.2mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
144.8kcal	13.6g	4.6g	12.1g	617.2mg	1.6g							

6月6日(木)	<p>カゴカマス味噌焼</p> <p>(1人前) 45g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>画像なし</p> <p>切り昆布とさつま揚げの煮物</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>玉葱と人参のマリネ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>124.1kcal</td> <td>40.4g</td> <td>5.2g</td> <td>13.2g</td> <td>654.9mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	124.1kcal	40.4g	5.2g	13.2g	654.9mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
124.1kcal	40.4g	5.2g	13.2g	654.9mg	1.7g							

夕食												
6月4日(火)	<p>肉団子の酢豚風</p> <p>(1人前) 110g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>うの花</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約8分</p>											
	<p>湯葉入りチンゲン菜</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>212.4kcal</td> <td>6.1g</td> <td>10.4g</td> <td>24.4g</td> <td>698.7mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	212.4kcal	6.1g	10.4g	24.4g	698.7mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
212.4kcal	6.1g	10.4g	24.4g	698.7mg	1.7g							

6月5日(水)	<p>サバ塩焼</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>じゃが芋の煮物</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>おくら磯わさび風味</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>229.4kcal</td> <td>11.4g</td> <td>14.6g</td> <td>11.8g</td> <td>720.1mg</td> <td>1.9g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	229.4kcal	11.4g	14.6g	11.8g	720.1mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
229.4kcal	11.4g	14.6g	11.8g	720.1mg	1.9g							

6月6日(木)	<p>焼き鳥</p> <p>(1人前) 90g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>カリフラワーのポトフ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>菜の花のお浸し</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>201.9kcal</td> <td>14.0g</td> <td>11.7g</td> <td>8.3g</td> <td>549.1mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・スナックえんどう</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	201.9kcal	14.0g	11.7g	8.3g	549.1mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
201.9kcal	14.0g	11.7g	8.3g	549.1mg	1.4g							

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。

6月献立一覧






朝食												
6月7日(金)	 <p>鶏そぼろ信田</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>からし菜のおかか和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>あさりと昆布の煮物</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>128kcal</td> <td>8.4g</td> <td>5.6g</td> <td>10.6g</td> <td>638.6mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	128kcal	8.4g	5.6g	10.6g	638.6mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
128kcal	8.4g	5.6g	10.6g	638.6mg	1.6g							

昼食												
	 <p>メンチカツ</p> <p>(1人前) 80g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>キャベツとソーセージの炒め物</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ワカメと大根のサラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>279.8kcal</td> <td>6.6g</td> <td>19.4g</td> <td>19.4g</td> <td>809.4mg</td> <td>2.0g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	279.8kcal	6.6g	19.4g	19.4g	809.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
279.8kcal	6.6g	19.4g	19.4g	809.4mg	2.0g							

夕食												
	 <p>赤魚煮付</p> <p>(1人前) 45g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ジャーマンポテト</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約20分</p>											
	 <p>いんげん生姜醤油和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>118.9kcal</td> <td>7.9g</td> <td>3.8g</td> <td>13.1g</td> <td>463.2mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	118.9kcal	7.9g	3.8g	13.1g	463.2mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
118.9kcal	7.9g	3.8g	13.1g	463.2mg	1.1g							

6月8日(土)	 <p>ツナ&マヨオムレツ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>チンゲンサイのクリーム煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>のり佃煮</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>152.5kcal</td> <td>7.1g</td> <td>8.4g</td> <td>11.1g</td> <td>625.6mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 パン・牛乳・プロコラー・ケチャップ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	152.5kcal	7.1g	8.4g	11.1g	625.6mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
152.5kcal	7.1g	8.4g	11.1g	625.6mg	1.6g							

	 <p>メバル照り焼き</p> <p>(1人前) 45g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>茄子のみょうが煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>海藻サラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>111.4kcal</td> <td>8.2g</td> <td>5.0g</td> <td>8.2g</td> <td>668.2mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	111.4kcal	8.2g	5.0g	8.2g	668.2mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
111.4kcal	8.2g	5.0g	8.2g	668.2mg	1.7g							

	 <p>鶏肉のトマト煮</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>サラダ風ツイストマカロニ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	 <p>五目きんぴら</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>273kcal</td> <td>14.2g</td> <td>14.3g</td> <td>19.9g</td> <td>746.4mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	273kcal	14.2g	14.3g	19.9g	746.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
273kcal	14.2g	14.3g	19.9g	746.4mg	1.8g							

6月9日(日)	 <p>ミートボール (柚子おろし)</p> <p>(1人前) 72g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>彩りひじき</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>しば漬けきらげ</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>137.4kcal</td> <td>8.1g</td> <td>5.5g</td> <td>15.0g</td> <td>710.4mg</td> <td>4.1g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	137.4kcal	8.1g	5.5g	15.0g	710.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
137.4kcal	8.1g	5.5g	15.0g	710.4mg	4.1g							

	 <p>回鍋肉</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>いんげんの黒胡麻和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>豆乳入りしっとり卵の花</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>222.8kcal</td> <td>7.8g</td> <td>13.1g</td> <td>20.3g</td> <td>648.0mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	222.8kcal	7.8g	13.1g	20.3g	648.0mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
222.8kcal	7.8g	13.1g	20.3g	648.0mg	1.6g							

	 <p>ホキの幽庵焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>竹輪とほうれん草の煮物</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>シーフレッシュサラダ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>143.4kcal</td> <td>13.3g</td> <td>4.4g</td> <td>12.2g</td> <td>753.8mg</td> <td>19.3g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	143.4kcal	13.3g	4.4g	12.2g	753.8mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
143.4kcal	13.3g	4.4g	12.2g	753.8mg	19.3g							

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。

6月献立一覧



6月10日(月)

朝食						
画像なし	サラダステーキ					
	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
	いか団子の煮物					
	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分		
	もやし中華和え					
	(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約10分		
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
		107.1kcal	6.2g	3.3g	13.6g	509.4mg
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳・インゲン				

6月11日(火)

	さつま揚げの煮物					
	(1人前)	56 g	調理方法	湯煎 約10分		
	いんげんの和え物					
	(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍		
	れんこんきんぴら					
	(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約10分		
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
		108.5kcal	3.7g	2.7g	18.9g	634.1mg
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳				

6月12日(水)

	まるいたまごやき					
	(1人前)	50 g	調理方法	冷蔵解凍		
	きゅうりと中華くらげの和え物					
	(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍		
	おからサラダ					
	(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍		
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
		183.3kcal	6.7g	12.4g	8.8g	506.0mg
主食とおススメ食材		パン・牛乳・ケチャップ				

昼食						
	牛カルビ					
	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
画像なし	若布とオクラとモロヘイヤのお浸し					
	(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍		
	だし入り玉子焼き					
	(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約20分		
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
		223.9kcal	10.3g	15.9g	10.1g	534.1mg
主食とおススメ食材		ご飯				

	けんちんうどんの具					
	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
けんちんうどんの付け合わせ	青ねぎ					
	(1人前)	3 g	調理方法	そのまま		
画像なし	カリフラワーのおかか和え					
	(1人前)	50 g	調理方法	流水解凍		
	いなり寿司					
	(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約40分		
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
		152.7kcal	7.8g	6.5g	17.1g	416.7mg
主食とおススメ食材		うどん・うどんつゆ				

	豚肉の香味焼き					
	(1人前)	80 g	調理方法	湯煎 約10分		
	根菜のごった煮					
	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分		
	ほうれん草の海苔和え					
	(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍		
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
		144.5kcal	9.2g	3.2g	18.1g	930.4mg
主食とおススメ食材		ご飯				

夕食						
画像なし	ぎせい豆腐					
	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分		
ぎせい豆腐の付け合わせ	かつお風味あん					
	(1人前)	20 g	調理方法	湯煎 約10分		
	大学芋					
	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
	うまい菜のわさび和え					
	(1人前)	50 g	調理方法	流水解凍		
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
		218.7kcal	4.9g	7.0g	34.5g	445.9mg
主食とおススメ食材		ご飯				

	タンダリーチキン					
	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分		
	ほうれん草のソテー					
	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
	キャベツのマリネサラダ					
	(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍		
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
		206.6kcal	15.5g	14.4g	4.8g	426.8mg
主食とおススメ食材		ご飯				

	あじのかば焼き					
	(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約10分		
	からし菜と揚げのおひたし					
	(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍		
画像なし	平春雨と木耳のオイスター炒め					
	(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約10分		
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
		122.7kcal	10.2g	4.0g	12.0g	439.5mg
主食とおススメ食材		ご飯				

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。



6月献立一覧



6月13日(木)

朝食						
	和風きんぴら包み焼き					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約20分			
	おくらひじきクコの実和え					
(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍			
	デリカナポリタン					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約17分			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 177.7kcal	たんぱく質 8.0g	脂質 6.4g	炭水化物 22.0g	ナトリウム 510.6mg	食塩相当量 1.3g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳					

6月14日(金)

	黄金かれいおろし煮					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	ベーコンとブロッコリーのガーリック和え					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	あみの甘露煮					
(1人前)	10 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 135.kcal	たんぱく質 14.6g	脂質 2.4g	炭水化物 13.7g	ナトリウム 793.9mg	食塩相当量 2.0g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳					

6月15日(土)

画像なし	がんもの含め煮					
(1人前)	65 g	調理方法	湯煎 約10分			
	白菜のお浸し					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
	春雨の梅酢和え					
(1人前)	30 g	調理方法	湯煎後冷却 約10分			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 73.8kcal	たんぱく質 3.3g	脂質 3.0g	炭水化物 8.2g	ナトリウム 761.0mg	食塩相当量 1.9g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳					

昼食						
	さばのしょうが煮					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	切干大根					
(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約10分			
	わかめと胡瓜の酢の物 (カニカマ入り)					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 202.4kcal	たんぱく質 10.5g	脂質 134.6g	炭水化物 8.2g	ナトリウム 512.2mg	食塩相当量 1.3g
主食とおススメ食材	ご飯					

	鶏もも唐揚げ					
(1人前)	75 g	調理方法	自然解凍			
	キャベツとウインナーのソテー カレ風味					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
	チンゲン菜のごま和え					
(1人前)	20 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 232.2kcal	たんぱく質 10.9g	脂質 12.8g	炭水化物 18.1g	ナトリウム 916.6mg	食塩相当量 2.4g
主食とおススメ食材	ご飯・スナックえんどう					

	中華旨煮 (塩風味)					
(1人前)	130 g	調理方法	湯煎 約10分			
	3色ナムル					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
画像なし	焼餃子					
(1人前)	34 g	調理方法	自然解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 176.2kcal	たんぱく質 7.7g	脂質 9.6g	炭水化物 16.5g	ナトリウム 972.7mg	食塩相当量 2.5g
主食とおススメ食材	ご飯					

夕食						
	合鴨団子と野菜の煮物					
(1人前)	100 g	調理方法	湯煎 約17分			
	青菜の和風炒め					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	彩り野菜のピクルス					
(1人前)	40 g	調理方法	湯煎後冷却 約10分			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 117.8kcal	たんぱく質 4.7g	脂質 4.2g	炭水化物 15.7g	ナトリウム 681.6mg	食塩相当量 1.7g
主食とおススメ食材	ご飯					

	肉豆腐					
(1人前)	120 g	調理方法	湯煎 約10分			
	野菜入りビーフン					
(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約10分			
	てっぱい (酢味噌和え)					
(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 156.1kcal	たんぱく質 9.4g	脂質 5.1g	炭水化物 17.6g	ナトリウム 680.8mg	食塩相当量 1.7g
主食とおススメ食材	ご飯					

	赤魚塩焼き					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
	肉じゃが					
(1人前)	70 g	調理方法	湯煎 約15分			
	小松菜と油揚げのお浸し					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 134.2kcal	たんぱく質 12.2g	脂質 3.1g	炭水化物 13.6g	ナトリウム 780.2mg	食塩相当量 2.0g
主食とおススメ食材	ご飯					

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。

6月献立一覧



6月16日(日)
父の日

朝食						
画像なし	豆ともち麦の豆乳仕立て					
(1人前)	70g	調理方法	流水解凍			
	キャベツと人参のサラダ					
(1人前)	40g	調理方法	流水解凍			
	ほうれん草のごまあえ					
(1人前)	20g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
143.8kcal	5.2g	6.1g	17.3g	598.7mg	1.5g	
主食とおススメ食材			パン・牛乳			

6月17日(月)

	さつま揚げと野菜の煮物					
(1人前)	90g	調理方法	湯煎 約10分			
	ほうれん草の紫蘇の実あえ					
(1人前)	20g	調理方法	流水解凍			
	だし入り玉子焼き					
(1人前)	30g	調理方法	湯煎 約20分			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
88.kcal	5.3g	3.2g	9.1g	458.4mg	1.2g	
主食とおススメ食材			ご飯・牛乳			

6月18日(火)

画像なし	お魚ボール					
(1人前)	80g	調理方法	湯煎 約10分			
	おかず豆					
(1人前)	40g	調理方法	湯煎 約10分			
	金時人参入りなます					
(1人前)	30g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
144.7kcal	5.3g	6.0g	18.9g	696.3mg	1.7g	
主食とおススメ食材			ご飯・牛乳			

Father's Day
父の日
お父さんいつも有難う
～チキンカツ丼～

チキンカツ	湯煎約20分	70g
拌用たまご(だし風味)	湯煎約20分	50g
冬瓜の煮物	湯煎約10分	60g
からし菜のおかか和え	流水解凍	40g
しば漬	流水解凍	10g

1人前

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
349.9kcal	12.2g	26.0g	22.3g	847.8mg	2.2g

主食とおススメ食材 ご飯

	たらごま油かけ					
(1人前)	45g	調理方法	湯煎 約15分			
	カリフラワーのポトフ					
(1人前)	60g	調理方法	湯煎 約10分			
	わかめと胡瓜の酢の物 (しらす入り)					
(1人前)	40g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
89.6kcal	10.6g	3.1g	2.7g	643.6mg	1.6g	
主食とおススメ食材			ご飯			

牛丼						
	牛丼					
(1人前)	105g	調理方法	湯煎 約10分			
	ブロッコリーの大豆そぼろ炒め					
(1人前)	50g	調理方法	湯煎 約10分			
	南瓜サラダ					
(1人前)	50g	調理方法	湯煎 約10分			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
349.9kcal	12.2g	26.0g	22.3g	847.8mg	2.2g	
主食とおススメ食材			ご飯			

夕食						
	ハンバーグ					
(1人前)	60g	調理方法	湯煎 約15分			
ハンバーグの付け合わせ	デミマスタードソース					
(1人前)	30g	調理方法	湯煎 約10分			
	ひじきの煮物					
(1人前)	50g	調理方法	湯煎 約8分			
	ツナマヨコーン					
(1人前)	40g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
288.kcal	14.9g	15.8g	22.1g	809.7mg	2.0g	
主食とおススメ食材			ご飯			

	チキンの塩焼き					
(1人前)	65g	調理方法	湯煎 約10分			
	菜の花の豆乳あん					
(1人前)	50g	調理方法	湯煎 約10分			
	おさつの甘露煮					
(1人前)	31g	調理方法	湯煎 約10分			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
255.7kcal	19.2g	13.8g	14.9g	642.2mg	1.6g	
主食とおススメ食材			ご飯			

	メヌケの白味噌煮					
(1人前)	60g	調理方法	湯煎 約10分			
	茄子のみょうが煮					
(1人前)	50g	調理方法	流水解凍			
	セロリと野菜のピクルス					
(1人前)	40g	調理方法	湯煎後冷却 約10分			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
188.6kcal	8.7g	12.5g	9.1g	216.5mg	0.6g	
主食とおススメ食材			ご飯			

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。

6月献立一覧



6月19日(水)

朝食						
	チキンピカタ					
(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約10分			
	きのこさっと煮					
(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約10分			
	はるさめサラダ					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎後冷却 約10分			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
134.7kcal	6.6g	4.4g	17.9g	747.4mg	1.9g	
主食とおススメ食材						
パン・牛乳・プロックリー・ケチャップ						

昼食						
	ニシン生姜煮					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
	かに風味つみれ					
(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約10分			
	かつお風味あん					
(1人前)	20 g	調理方法	湯煎 約10分			
	青梗菜と油揚げの和え物					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
118.2kcal	7.3g	5.8g	9.2g	603.9mg	1.6g	
主食とおススメ食材						
ご飯						

夕食						
	豚カルビ焼肉					
(1人前)	74 g	調理方法	湯煎 約10分			
	ぜんまい煮					
(1人前)	50 g	調理方法	流水解凍			
	おくら磯わさび風味					
(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
379.4kcal	14.9g	30.5g	11.6g	652.1mg	1.6g	
主食とおススメ食材						
ご飯						

6月20日(木)

	ハム野菜炒め					
(1人前)	70 g	調理方法	湯煎 約10分			
	大根柚子風味					
(1人前)	30 g	調理方法	湯煎後冷却 約10分			
	れんこんきんぴら					
(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約10分			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
96.9kcal	3.8g	3.2g	14.0g	568.6mg	1.5g	
主食とおススメ食材						
ご飯・牛乳						

	味付油揚げ					
(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約10分			
	紅萺鉾					
(1人前)	17 g	調理方法	冷蔵解凍			
	青ねぎ					
(1人前)	3 g	調理方法	そのまま			
	いか団子の煮物					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	春菊のピーナッツ和え					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
140.6kcal	8.3g	4.1g	17.7g	671.9mg	1.7g	
主食とおススメ食材						
そば・そばつゆ						

	ほきみりん醤油焼き					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
	高野豆腐の田舎煮					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	小松菜のからし和え					
(1人前)	50 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
90.6kcal	9.5g	0.9g	11.4g	548.9mg	1.4g	
主食とおススメ食材						
ご飯						

6月21日(金)

	豚肉のトマトソース					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	茄子といんげんの煮物					
(1人前)	50 g	調理方法	流水解凍			
	もやし中華和え					
(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約10分			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
128.4kcal	5.6g	6.6g	7.9g	414.4mg	1.1g	
主食とおススメ食材						
ご飯・牛乳						

	さわら塩麴焼き					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
	カニ風味サラダ					
(1人前)	60 g	調理方法	流水解凍			
	大根葉のじゃこ炒め					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
221.3kcal	15.1g	12.3g	14.8g	776.3mg	2.0g	
主食とおススメ食材						
ご飯						

	厚揚げのそぼろ煮					
(1人前)	100 g	調理方法	湯煎 約10分			
	ジャーマンポテト					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約20分			
	ほうれん草のごまあえ					
(1人前)	20 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
174.7kcal	7.5g	8.4g	16.7g	654.6mg	1.7g	
主食とおススメ食材						
ご飯						

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。

6月献立一覧



朝食	
6月22日(土)	 <p>ひよこ豆のカレー仕立て (チャナマサラ)</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>ほうれん草のソテー</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>のり佃煮</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>110.4kcal 5.4g 3.9g 14.0g 565.5mg 1.8g</p> <p>主食とおススメ食材 パン・牛乳</p>

昼食	
	 <p>豚肉の生姜焼き</p> <p>(1人前) 90g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>里芋の含め煮</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>若布とオクラとモロヘイヤのお浸し</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>257.3kcal 9.7g 17.6g 17.8g 576.8mg 1.4g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

夕食	
	 <p>めばる柚庵焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>のっぺい煮</p> <p>(1人前) 56g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>からし菜と揚げのおひたし</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>122.8kcal 12.3g 3.0g 11.1g 433.4mg 1.1g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

6月23日(日)	 <p>豆腐の肉味噌餡包み</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>白菜の土佐和え</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>切干大根</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>130.2kcal 5.8g 6.2g 13.0g 629.0mg 1.6g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳・インゲン</p>

	 <p>ほっけのにんにく醤油</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>彩り野菜のピクルス</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>
	 <p>彩りひじき</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>117.3kcal 10.9g 2.3g 13.1g 530.1mg 1.3g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

	 <p>甘酢さっぱりたれづけ唐揚げ (アセロラピューレ)</p> <p>(1人前) 84g 調理方法 自然解凍</p>
	 <p>茄子の彩り中華ドレッシング</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約8分</p>
	 <p>だし入り玉子焼き</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約20分</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>252.1kcal 10.7g 14.0g 20.8g 646.3mg 1.6g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯・ブロッコリー</p>

6月24日(月)	 <p>トマトオムレツ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>チンゲンサイのクリーム煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	 <p>うずら豆</p> <p>(1人前) 24g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>146.6kcal 5.7g 4.0g 21.8g 370.3mg 1.0g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>

	 <p>味噌焼きポーク</p> <p>(1人前) 67g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>ベーコンとブロッコリーの ガーリック和え</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>平春雨と木耳のオイスター炒め</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>291.3kcal 16.9g 18.4g 15.3g 591.0mg 1.5g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

	 <p>新商品 白身魚の揚げ煮</p> <p>(1人前) 66g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>かぼちやいとこ煮</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>菜の花のからし和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>250.6kcal 13.7g 11.4g 23.9g 437.7mg 1.1g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。



6月献立一覧



6月25日(火)

朝食						
	竹輪の炒め煮					
(1人前)	70 g	調理方法	湯煎 約10分			
	小松菜と油揚げのお浸し					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
	春雨の梅酢和え					
(1人前)	30 g	調理方法	湯煎後冷却 約10分			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 82.7kcal	たんぱく質 4.4g	脂質 2.1g	炭水化物 11.7g	ナトリウム 683.3mg	食塩相当量 1.7g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳					

6月26日(水)

	チキンフリッター					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	マカロニと野菜のサラダ					
(1人前)	30 g	調理方法	湯煎後冷却 約10分			
	豆乳入りしっとり卵の花					
(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約10分			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 236.4kcal	たんぱく質 9.2g	脂質 17.2g	炭水化物 12.6g	ナトリウム 281.1mg	食塩相当量 0.7g
主食とおススメ食材	パン・牛乳・スナップえんどう・ケチャップ					

6月27日(木)

	白身魚と野菜の煮物					
(1人前)	65 g	調理方法	湯煎 約10分			
	いんげんの和え物					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
	筍のり					
(1人前)	20 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 95.1kcal	たんぱく質 7.2g	脂質 1.2g	炭水化物 14.9g	ナトリウム 623.3mg	食塩相当量 1.6g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳					

昼食						
	長メヌケ柚子こしょう風味焼き					
(1人前)	55 g	調理方法	湯煎 約15分			
	鶏そぼろとチンゲン菜の中華あんかけ					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	金平ごぼう					
(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約8分			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 142.6kcal	たんぱく質 14.5g	脂質 3.8g	炭水化物 12.3g	ナトリウム 677.2mg	食塩相当量 1.7g
主食とおススメ食材	ご飯					

	マス旨塩焼					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
画像なし	切り昆布とさつま揚げの煮物					
(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約10分			
	ほうれん草のおろし和え					
(1人前)	40 g	調理方法	冷蔵解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 91.7kcal	たんぱく質 44.4g	脂質 2.1g	炭水化物 7.3g	ナトリウム 773.1mg	食塩相当量 2.0g
主食とおススメ食材	ご飯					

	鶏肉とごぼうの旨煮					
(1人前)	100 g	調理方法	湯煎 約15分			
	菜の花の豆乳あん					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
	白菜のお浸し					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 186.9kcal	たんぱく質 12.6g	脂質 9.0g	炭水化物 13.1g	ナトリウム 549.2mg	食塩相当量 1.5g
主食とおススメ食材	ご飯					

夕食						
	豚井					
(1人前)	100 g	調理方法	湯煎 約10分			
	さつま芋の甘煮					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
	3色ナムル					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 200.5kcal	たんぱく質 8.6g	脂質 4.6g	炭水化物 29.7g	ナトリウム 770.0mg	食塩相当量 2.0g
主食とおススメ食材	ご飯					

	麻婆春雨					
(1人前)	100 g	調理方法	湯煎 約10分			
	冬瓜の煮物					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	きゅうりと中華くらげの和え物					
(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 137.8kcal	たんぱく質 5.8g	脂質 3.3g	炭水化物 22.4g	ナトリウム 758.3mg	食塩相当量 1.9g
主食とおススメ食材	ご飯					

画像なし	新商品 さばみりん干し焼					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
	じゃがいものポトフ					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	キャベツとコーンのおかか和え					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 194.1kcal	たんぱく質 9.7g	脂質 13.3g	炭水化物 10.8g	ナトリウム 382.0mg	食塩相当量 1.0g
主食とおススメ食材	ご飯					

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。

6月献立一覧



朝食	
6月28日(金)	<p>薄切りソーセージ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>デリカナポリタン</p> <p>(1人前) 25g 調理方法 湯煎 約17分</p>
	<p>チンゲン菜のごま和え</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>おからサラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>214.3kcal 9.1g 12.8g 14.7g 654.6mg 1.7g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳・ケチャップ</p>

昼食	
	<p>厚揚げとベーコンのクリーム煮</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	<p>大根のバジルサラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>焼餃子</p> <p>(1人前) 34g 調理方法 自然解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>179.2kcal 5.8g 10.6g 15.6g 679.0mg 1.7g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

夕食	
	<p>肉団子</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>デミソース</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>豆こんぶ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>モロヘイヤの辛し和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>222.3kcal 13.1g 10.8g 19.2g 717.9mg 1.8g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

6月29日(土)	<p>はんぺんチーズのせ焼</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 冷蔵解凍</p>
	<p>ポテトサラダ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>
	<p>玉葱と人参のマリネ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>142.4kcal 6.2g 4.3g 19.3g 649.7mg 1.7g</p> <p>主食とおススメ食材 パン・牛乳</p>

	<p>冷やし中華</p> <p>錦糸玉子</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約20分</p>
	<p>冷やし中華の付け合わせ</p> <p>もやしの中華和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>冷やし中華の付け合わせ</p> <p>わかめと胡瓜の酢の物 (カニカマ入り)</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>冷やし中華の付け合わせ</p> <p>万能ごまだれ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>やわらか豆腐だんご</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約15分</p> <p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>282.5kcal 14.6g 13.0g 26.9g 2177.6mg 5.6g</p> <p>主食とおススメ食材 中華麺・水90g</p>

	<p>ホッケー夜干し焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>竹輪と人参と大根の煮物</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>茄子のポン酢和え</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>190.3kcal 11.2g 11.4g 10.3g 653.6mg 1.7g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

6月30日(日)	<p>高野豆腐の含め煮</p> <p>(1人前) 65g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>いんげん生姜醤油和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>だし入り玉子焼き</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約20分</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>91.1kcal 5.9g 4.3g 8.0g 332.1mg 0.8g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>

	<p>赤魚の粕漬焼き</p> <p>(1人前) 45g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>里芋のそぼろあん</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>ほうれん草と油揚げの煮浸し</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>122.5kcal 10.4g 3.3g 12.5g 712.9mg 1.9g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

	<p>豚角煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>うまい菜のわさび和え</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>おかず豆</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>307.kcal 12.3g 22.8g 15.2g 605.6mg 1.5g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。