

6月 昼食 献立表 食材の都合により変更させていただくことがあります。


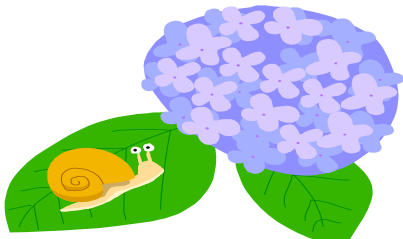

友・遊べんとう

電 06-6935-3755
FAX 06-6935-3744

月	火	水	木	金
 Father's Day 5日	 6日	 7日	1日 魚の梅醤油焼き 高野豆腐 根菜サラダ ほうれん草のごま和え かやくご飯 593 kcal	2日 豚肉のしょうが焼き 大根の煮物 かぼちゃサラダ 枝豆 ご飯 613 kcal
天ぷら 厚揚げとオクラの煮物 卵の花 紅白なます ご飯 604 kcal	鶏肉と玉葱のバターじょうゆ煮 中華あえ かにかまと大根のサラダ ピーマンの炒め物 ご飯 569 kcal	魚のあんかけ 里芋の煮物 ハムサラダ にらのソテー ご飯 617 kcal	牛肉とサンド豆の炒め物 揚げと大根の煮物 なすの含め煮 フルーツ ご飯 562 kcal	煮魚 かぼちゃの煮物 青菜の和え物 竹輪の磯辺揚げ ご飯 559 kcal
12日 豚肉と野菜の旨煮 青菜と卵のナムル きゃべつの和え物 マカロニサラダ ご飯 568 kcal	13日 焼き魚の南蛮漬け かぼちゃとおくらの煮物 ごま和え 大根の炒め煮 ご飯 593 kcal	14日 鶏肉の照り焼き ひら天と白菜の煮物 ほうれん草のポン酢 枝豆 ご飯 552 kcal	15日 魚の味噌煮 高野の含め煮 春雨の胡麻マヨサラダ 餃子 ご飯 615 kcal	16日 コロッケ むしなす 薄揚げと青菜のからし和え きんぴらごぼう ご飯 583 kcal
19日 魚の照り焼き ごぼ天と大根の煮物 ポテトサラダ 五目豆 ご飯 556 kcal	20日 マーボー茄子 平天と青菜の煮浸し おからサラダ 胡瓜の酢の物 ご飯 552 kcal	21日 魚のカレーじょうゆ煮 厚揚げの煮物 春雨の酢の物 ブロッコリーサラダ ご飯 558 kcal	22日 トンカツ はんぺんとふきの煮物 かぼちゃサラダ おくらポン酢かけ ご飯 625 kcal	23日 焼き魚 切干大根の炒り煮 春巻き ブロッコリーのお浸し ご飯 610 kcal
26日 鶏肉の甘酢あんかけ なすの含め煮 ツナサラダ 炒り卵 ご飯 615 kcal	27日 魚のムニエルマトソース 厚揚げとサンド豆の煮物 ウィンナーとにらの炒め物 春雨サラダ ご飯 598 kcal	28日 ハンバーグ きのこのソテー 青菜の卵とじ こんにゃく炒り煮 ご飯 578 kcal	29日 焼き魚の柚子こしょう風味 里芋の含め煮 もやしのナムル 卵の花 ご飯 587 kcal	30日 牛肉のバーベキュー風 ひら天と根菜の煮物 白菜のお浸し パプリカのソテー ご飯 560 kcal

6月 夕食 献立表 食材の都合により変更させていただくことがあります。

友・遊べんとう 電 06-6935-3755
FAX 06-6935-3744

月	火	水	木	金
			1日	2日
			鶏のから揚げ 揚げなす 磯和え 春雨サラダ ご飯 628 kcal	魚のソテー ひろうすと野菜の煮付け もやしとひじきのマヨ和え 炒り卵 ご飯 611 kcal
5日	6日	7日	8日	9日
餃子・シュウマイ 青菜とワカメの卵あえ 中華サラダ 五目豆 ご飯 573 kcal	魚の焼き浸し かぼちやの含め煮 青菜のナムル 肉団子 ご飯 551 kcal	ポークソテーオニオンソース 平天と青菜の煮浸し 三色あえ 酢の物 ご飯 571 kcal	魚の柚子こしょう風味 炒めビーフン 高野の含め煮 枝豆 ご飯 592 kcal	フライ 青菜とカニカマのソテー 胡麻和え きゃべつのお浸し ご飯 575 kcal
12日	13日	14日	15日	16日
魚のマヨネーズ焼き 薄揚げと白菜の煮浸し ハムとブロッコリーのサラダ ごまかぼちや ご飯 634 kcal	豚肉ともやしの蒸し煮 竹輪の磯揚げ ツナサラダ いんげんのごま和え ご飯 583 kcal	魚のムニエル きゃべつとウィンナーの煮込み カニカマと胡瓜の酢の物 こんにゃくの炒り煮 ご飯 550 kcal	牛肉と玉ねぎの炒め物 里芋と平天の含め煮 三色磯和え わかめサラダ ご飯 555 kcal	焼き魚 大根としめじの煮物 もやしのソテー じゃがいもの磯和え かやくご飯 613 kcal
19日	20日	21日	22日	23日
天ぷら 里いもの胡麻みそ和え ほうれん草としめじのソテー 紅白なます ご飯 584 kcal	煮魚 きゃべつのソテー 人参とこんにゃくのおかか煮 高野豆腐 ご飯 551 kcal	オムレツ 青菜のソテー 根菜サラダ フルーツ ご飯 554 kcal	厚揚げの味噌炒め かぼちやの含め煮 サラダ しゅうまい ご飯 642 kcal	鶏肉の照り焼き 青菜と卵のナムル マカロニサラダ 人参の煮物 ご飯 587 kcal
26日	27日	28日	29日	30日
鮭のクリーム煮 厚揚げとサンド豆の煮物 マッシュポテト フルーツ ご飯 589 kcal	牛肉と野菜のオイスター炒め ひろうすと野菜の煮物 青菜のお浸し 茹でオクラマヨ和え ご飯 553 kcal	コロッケ なすの揚げ煮 炒り豆腐 ごま和え ご飯 605 kcal	豚しゃぶポン酢味 青菜のソテー ポテトサラダ 枝豆 ご飯 562 kcal	魚の味噌煮 薄揚げと大根の煮物 キャベツのお浸し 卵の花 ご飯 553 kcal