

様

2023友・遊べんとう 6月のメニュー予定

友・遊べんとう ねやがわ  
電話 812-1128  
FAX 820-1311

月	火	水	木	金	土
			1日 (ご飯塩分0.6g) 626 kcal( 341)塩分 3.1 g しょうがご飯・豚肉の照り煮 焼餃子 五目豆 和風サラダ	2日 547 kcal( 262)塩分 1.0 g 蒸し鶏 じゃがいもの炒り煮 ほうれん草のソテー はんぺんの梅おかか和え	3日 515 kcal( 230)塩分 2.8 g じゃがいもと牛肉の炒め物 きのこのオイスター炒め わかめの炒り煮 いんげんと春雨のあえ物
5日 579 kcal( 294)塩分 3.3 g 青椒肉絲 いんげんとベーコンのきんぴら こんにやくの土佐煮 きゅうりの酢の物	6日 561 kcal( 276)塩分 2.1 g タラのトマト煮 刻みこぶの煮物 ピーマンとかまぼこ炒め 小松菜の炒り卵和え	7日 514 kcal( 229)塩分 2.5 g 豚肉と春雨の中華風煮もの 丸天と玉ねぎの煮物 きのこのオイスター炒め きゅうりもみ	8日 544 kcal( 259)塩分 3.1 g 炒り鶏 小松菜とコーンのソテー じゃがいもの煮っころがし マカロニサラダ	9日 588 kcal( 303)塩分 2.3 g 牛肉とごぼうのしぐれ煮 かぼちゃのいとこ煮 炒り卵 キャベツとツナのサラダ	10日 626 kcal( 341)塩分 2.5 g 赤魚の天ぷら がんもの含め煮 野菜のカレー炒め 豆サラダ
12日 565 kcal( 280)塩分 2.5 g あじの南蛮漬け 切干大根煮 高野豆腐の卵とじ 小松菜の辛子和え	13日 554 kcal( 269)塩分 2.5 g なすとささみの焼きびたし キャベツのみそ炒め 糸こんの炒め煮 かぼちゃサラダ	14日 615 kcal( 330)塩分 1.5 g 鶏の照り焼き うす揚げと小松菜の煮びたし 野菜炒め 大根のゆかり和え	15日 544 kcal( 259)塩分 1.8 g 牛肉となすのトマト炒め 丸天とえのきの煮物 さつま芋の甘煮 トマトとわかめのサラダ	16日 523 kcal( 238)塩分 1.2 g 鮭の塩焼き さつま芋の天ぷら きのこの当座煮 青梗菜と人参のあえ物	17日 557 kcal( 272)塩分 2.7 g 豚肉とじゃがいもの甘辛煮 たけのこの土佐煮 五目きんぴら もやしのナムル
19日 530 kcal( 245)塩分 2.8 g ゆで豚のごまみそかけ 揚げナス しめじとトマトの炒め物 なます	20日 526 kcal( 241)塩分 2.2 g 干草焼き ちくわの煮物 いんげんのソテー もやしの梅和え	21日 576 kcal( 291)塩分 2.0 g 和風ハンバーグ ひじき豆 糸こんのたらこ炒め 青梗菜のお浸し	22日 511 kcal( 226)塩分 1.4 g さわらみそ焼き もやしときのこの炒め物 にらとひき肉の卵とじ キャベツのお浸し	23日 650 kcal( 365)塩分 2.6 g 豚肉の五目野菜炒め ふあふあ豆腐炒め 里芋の煮転がし 小松菜の梅じゃこ和え	24日 594 kcal( 309)塩分 2.6 g 鶏のトマト煮 長いものバターしょうゆ炒め かぼちゃとしいたけ煮 オクラとひじきのポン酢和え
26日 518 kcal( 233)塩分 2.4 g 鶏ときのこのソテー こんにやくとちくわの土佐煮 青梗菜とハムの炒め物 キャベツともやしのごま和え	27日 555 kcal( 270)塩分 2.5 g ひき肉の肉じゃが ごぼう天煮 人参のきんぴら ブロッコリーのサラダ	28日 563 kcal( 278)塩分 2.8 g カレイの煮つけ みそじゃが 高野豆腐の含め煮 小松菜としめじのあえ物	29日 657 kcal( 372)塩分 2.1 g 豚肉の南蛮漬け 青梗菜と丸天の煮浸し イタリアンスパゲティ きゅうりと人参のごま酢和え	30日 572 kcal( 287)塩分 2.5 g ちぎり厚揚げの炒め物 なすの煮物 トマトと卵の炒め物 ひじきの南蛮酢	

※食材によりメニューを変更する場合があります ※( )内の数値は「ごはんなし」のカロリー、グラムです

裏面もごらんください

