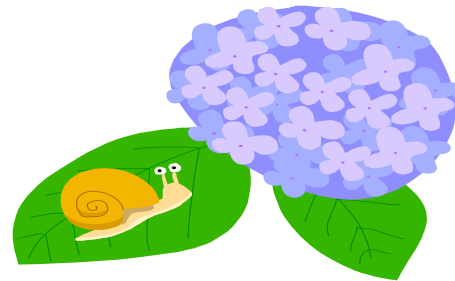


6月 昼食 献立表 食材の都合により変更させていただくことがあります。

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

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6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 609 kcal	魚の味噌漬け焼き なすの揚げ煮 炒り豆腐 ごま和え 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	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 きゃべつのソテー 胡麻和え 里芋の煮物 ご飯 647 kcal
9日	10日	11日	12日	13日
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 ご飯 575 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 577 kcal	焼きうどん 青菜とカニカマのソテー 人参とこんにゃくのおかか煮 高野豆腐 ご飯 553 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	魚の味噌煮 薄揚げと大根の煮物 ハムとブロッコリーのサラダ ごまかぼちゃ ご飯 608 kcal
16日	17日	18日	19日	20日
厚揚げの味噌炒め 里いもの含め煮 ほうれん草としめじのソテー 紅白なます ご飯 557 kcal	天ぷら かぼちゃの含め煮 卵といんげんのサラダ しゅうまい ご飯 646 kcal	ポークソテーオニオンソース 青菜の煮浸し 三色あえ 酢の物 ご飯 571 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	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
23日	24日	25日	26日	27日
魚の焼き浸し かぼちゃの含め煮 青菜のナムル 肉団子 ご飯 551 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	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 618 kcal	豚しゃぶポン酢味 なすとピーマンの炒め物 かぼちゃサラダ 枝豆 ご飯 551 kcal	コロッケ 薄揚げと白菜の煮浸し キャベツのお浸し 卵の花 枝豆ご飯 587 kcal
30日				
鶏のから揚げ 揚げなす 磯和え 春雨サラダ ご飯 628 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
2日	3日	4日	5日	6日
ハンバーグ 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 625 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 かぼちやの煮物 青菜の和え物 竹輪の磯辺揚げ ご飯 559 kcal
9日	10日	11日	12日	13日
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	焼き魚の南蛮漬け かぼちやの煮物 ごま和え 大根の炒め煮 ご飯 555 kcal	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	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	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
16日	17日	18日	19日	20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 枝豆ご飯 587 kcal	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	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	焼きそば はんぺんの煮物 かぼちやサラダ おくらポン酢かけ ご飯 569 kcal	コロッケ もやしのソテー 青菜の卵とじ こんにゃく炒り煮 ご飯 553 kcal
23日	24日	25日	26日	27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	魚のムニエルトマトソース 厚揚げとサンド豆の煮物 ウインナーとにらの炒め物 春雨サラダ ご飯 598 kcal	フライ 切干大根の炒り煮 しゅうまい ブロッコリーのお浸し ご飯 644 kcal	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	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 紅白なます ご飯 555 kcal
30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 ご飯 556 kcal	