

MORE 2024



6/3(月)

さばのみりん焼き
人参とツナの卵炒め
ブロッコリーの辛し醤油



・エネルギー546cal ・タンパク質
21.48g ・脂質24.58g ・炭水化物
65.3g ・食塩相当量0.9g

6/4(火)

スタミナポーク
大根とベーコンの洋風煮
春菊と油揚げのあえもの



・エネルギー561cal ・タンパク質
16.18g ・脂質21.28g ・炭水化物
74.5g ・食塩相当量2.6g

6/5(水)

麻婆豆腐 丼
かに風味サラダ
オクラのとろとろ煮



・エネルギー444cal ・タンパク質
9.88g ・脂質8.38g ・炭水化物74.2g
・食塩相当量2.9g

6/6(木)

豚肉と大根のこっくり煮
焼売
ブロッコリーのナムル



・エネルギー501cal ・タンパク質
13.18g ・脂質14.98g ・炭水化物
76.3g ・食塩相当量1.9g

6/7(金)

回鍋肉 丼
かぼちゃの柚子風味煮
れんこんサラダ



・エネルギー539cal ・タンパク質
13.88g ・脂質9.58g ・炭水化物
91.2g ・食塩相当量2.9g

6/10(月)

牛肉と野菜のジェノベーゼソース
ナポリタン
青梗菜のバター風味



・エネルギー549cal ・タンパク質
13.38g ・脂質14.06g ・炭水化物
94.2g ・食塩相当量2.9g

6/11(火)

ホッケの塩焼き
高野豆腐とえんどう豆の卵あえ
キャベツの煮浸し



・エネルギー386cal ・タンパク質
19.28g ・脂質6.168g ・炭水化物
65.4g ・食塩相当量3.5g

6/12(水)

ハンバーグ照り焼きソース
白菜のおかかあえ
マカロニサラダ



・エネルギー610cal ・タンパク質
19.28g ・脂質19.68g ・炭水化物
74.1g ・食塩相当量3.5g

6/13(木)

赤魚白醤油焼き
がんもと大根の煮もの
カリフラワーのサラダ



・エネルギー426cal ・タンパク質
19.38g ・脂質8.58g ・炭水化物70.2g
・食塩相当量1.9g

6/14(金)

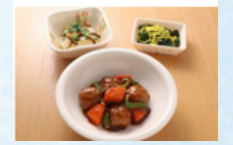
和風やしそば
根菜入り卵の花
オクラのごまあえ



・エネルギー662cal ・タンパク質
29.07g ・脂質11.38g ・炭水化物
124.5g ・食塩相当量1.9g

6/17(月)

肉団子の甘酢あん
大根ときのこのあっさり煮
わかめと卵の生姜あえ



・エネルギー489cal ・タンパク質
13.38g ・脂質11.68g ・炭水化物
82.2g ・食塩相当量2.3g

6/18(火)

イカ団子のオイスターソース
ひじきとくわいのサラダ
青梗菜のバター風味



・エネルギー444cal ・タンパク質
13.78g ・脂質9.35g ・炭水化物
77.2g ・食塩相当量2.6g

6/19(水)

鶏肉の照り煮 丼
白菜の煮浸し
春菊と油揚げのあえもの



・エネルギー538cal ・タンパク質
26.79g ・脂質11.47g ・炭水化物
79.86g ・食塩相当量2.9g

6/20(木)

炭火焼き風チキン
厚揚げのおかか煮
ほうれん草のお浸し



・エネルギー462cal ・タンパク質
26.68g ・脂質11.88g ・炭水化物
74.5g ・食塩相当量1.9g

6/21(金)

エビカツ&あじフライ
大豆のトマトソース
ブロッコリーのコンソメ風味



・エネルギー620cal ・タンパク質
23.58g ・脂質19.38g ・炭水化物
88.6g ・食塩相当量2.9g

6/24(月)

赤魚の煮付け
ひじきと油揚げの煮もの
金時人参入りなます



・エネルギー399cal ・タンパク質
15.88g ・脂質4.38g ・炭水化物
74.6g ・食塩相当量2.9g

6/26(水)

白身魚の揚げ煮(黒酢ソース)
がんもと大根の煮もの
ごぼうと枝豆のサラダ



・エネルギー418cal ・タンパク質
17.08g ・脂質7.38g ・炭水化物73.1g
・食塩相当量3.5g

6/27(木)

鶏のから揚げ
高野豆腐とえんどう豆の卵あえ
春菊とピーナッツのあえもの



・エネルギー587cal ・タンパク質
24.38g ・脂質21.58g ・炭水化物
75.4g ・食塩相当量1.9g

6/28(金)

キーマカレー
パスタサラダ
白菜の塩昆布あえ



・エネルギー482cal ・タンパク質
12.19g ・脂質11.67g ・炭水化物
84.76g ・食塩相当量1.9g

6/29(土)

セレクトメニュー

