

🍚 今月のお米は “飯山米” です 🍚



6月 ランチメニュー

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
		アジフライ ひじきの五目煮 大根サラダ 631kcal	オムレツ (きのこクリーム) ミニナポリタン 菜の花フレンチ和え 626kcal	具沢山ラーメン (醤油) ブロッコリーサラダ 青りんごゼリー 漬け物 502kcal
6日	7日	8日	9日	10日
豆ごはん トラウトサーモン塩焼き ゼンマイと厚揚げの炒め煮 ほうれん草のくるみ和え 423kcal	チンジャオロース かにしゅうまい トマトときゅうりのごま酢和え 651kcal	豚丼 とろろオクラのわさび和え あんかけ玉子豆腐 729kcal	山菜うどん 豚肉とアスパラの塩炒め ストロベリーパバロア 五つ葉サラダ 534kcal	はんぺんチーズフライ 切干大根煮 白菜の中華風浅漬け 589kcal
13日	14日	15日	16日	17日
ビーフハヤシライス ブルーベリーヨーグルト イタリアンサラダ 523kcal	ミートローフ 高野の煮物 和風スパゲティサラダ 601kcal	アジのバター醤油焼き 白菜とイカ団子の煮物 小松菜のごま味噌和え 527kcal	豚のオイスター炒め ほうれん草しゅうまい キャベツのごまドレ和え 696kcal	チャーハン風 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華炒め マンゴープリン 520kcal
20日	21日	22日	23日	24日
白身魚の味噌マヨ焼き ごぼうの甘味噌炒め キャベツのハムサラダ 540kcal	冷やしとろろそうめん ゴーヤチャンプルー 甘辛チキン ワインゼリー 漬け物 521kcal	焼肉風炒め 大豆とひじきの炒り煮 大根サラダ 685kcal	はんぺんチーズフライ さつまいものいとこ煮 青菜のわさび和え 657kcal	五つ葉deたこやきパーティ! タンドリーチキン 大根とれんこんの旨煮 キャベツのレモン和えetc 481kcal
27日	28日	29日	30日	
鶏のから揚げ 南瓜のいとこ煮 白菜のしば漬け和え 600kcal	赤魚のねぎ塩焼き スッキーニとナスのそぼろ味噌炒め ほうれん草の海苔和え 555kcal	ソース焼きそば 青菜のわさび和え オムレツ フルーツ 479kcal	キーマカレー シーフードサラダ ピーチヨーグルト 580kcal	