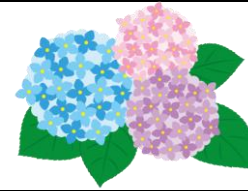






















🍚 今月のお米は 新潟県産こしひかりです 🍚

June 



6月 ランチメニュー

月	火	水	木	金
				
3日	4日	5日	6日	7日
あんかけ焼きそば 大根とたけのこの土佐煮 キャベツとささみのうま塩和え 五つ葉フルーツ  529kcal	白身魚のカレームニエル さつま揚げの野菜炒め ほうれん草のおかか和え  514kcal	【芒種】豆ごはん 焼売エビあんかけ キャベツのみょうがもみ 茄子の生姜煮  611kcal	豚の生姜炒め かぼちゃの煮物 もやしのナムル  727kcal	鯖の味噌漬け焼き 【希望メニュー】ミニナポリタン 梅和え  548kcal
10日	11日	12日	13日	14日
肉そば ジャガバタ茶巾 磯部和え 五つ葉サラダ  552kcal	赤魚の山賊揚げ 根菜の甘辛煮 カリフラワーの梅和え  504kcal	ハヤシライス 海藻サラダ ヨーグルトババロア  700kcal	豚肉のスタミナ炒め ぜんまいと竹輪の炒め煮 なめこ和え  625kcal	バイキング風ランチ  ???kcal
17日	18日	19日	20日	21日
【希望メニュー】 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのクリーム煮 中華春雨サラダ  661kcal	そぼろ丼 車麩とふんわり天の煮物 酢の物  565kcal	白身魚のきのこあんかけ なすの煮物 青菜の梅マヨ和え  586kcal	かき玉うどん さつま芋のごま和え 青梗菜ナムル 五つ葉フルーツ  542kcal	【夏至】ピースご飯 とり天の梅おろしソース アスパラとツナのみそ炒め みょうが和え  589kcal
24日	25日	26日	27日	28日
めばるのパン粉焼き ジャガ芋と切昆布の煮物 キャベツのゆず和え  536kcal	ポークチャップ ツナのさっと煮 いんげんのごまマヨ和え  716kcal	シーフード塩ラーメン 肉しゅうまい ブロッコリーのドレ和え 五つ葉フルーツ  488kcal	カレイのトマトソースかけ マカロニのキノコ炒め おろし和え  548kcal	五つ葉カレー キャベツとカニカマのサラダ 黄桃缶 福神漬け  710kcal