

平成23年6月 お献立

ゆめランチ 管理者 梶川 泰弘

TEL&FAX:0954-23-8870 090-1367-6287

<p>1 ごはん、焼き肉、もやしとピーマンの炒め物、ヒジキ煮、半熟卵、しいたけバター焼き、玉ねぎの酢物 587kcal 2.1g</p>	<p>2 ごはん、鮭の南蛮漬け、出巻き卵、南瓜のそぼろ煮、ゼンマイと厚揚げ煮物、白菜とエノキのもろみ和え 586kcal 2.5g</p>	<p>3 ごはん、豚肉生姜焼き、しいたけとえんどうのソテー、茄子のおかか煮、きんぴらごぼう、もやしときゅうりの酢味噌和え、グリーンピース豆煮 586kcal 2.4g</p>	<p>4 ごはん、魚の煮付け、付合せ、出巻き卵、こうや豆腐煮物、南瓜の天ぷら、きゅうりとささみの酢物、果物 587kcal 2.1g</p>			
<p>5 ごはん、海老とさつま芋の天ぷら、出巻き卵、ヒジキ大豆、ほうれん草のお浸し、トマトのサラダ、果物 590kcal 2.3g</p>	<p>6 ごはん、魚塩焼き、茄子の利休煮、豚肉とモヤシの胡麻だれ、カリフラワーのカレーかけ、春雨の酢物、白花豆煮 599kcal 2.3g</p>	<p>7 ごはん、豚肉のチンジャオロース、茹で卵、青梗菜と揚げの煮びたし、じゃがいもとツナのコンソメ煮、切干大根の酢物 598kcal 2.1g</p>	<p>8 ごはん、魚フライ、ほうれん草の胡麻醤油かけ、出巻き卵、金平ごぼう、椎茸と厚揚げ、もずく酢 591kcal 2.4g</p>	<p>9 ごはん、魚照り焼き、キャベツのソテー、ポイルウインナー、人参金平、筍と厚揚げの味噌煮、きゅうりの昆布和え 595kcal 2.3g</p>	<p>10 ごはん、サバ味噌煮、出巻き卵、つるむらさきの胡麻和え、ポテトときゅうりのサラダ、玉ねぎとわかめの酢物、果物 596kcal 2.1g</p>	<p>11 ごはん、キスと野菜の天ぷら、焼豆腐の田楽、レンコン金平、ささみとキャベツの胡麻酢和え、ミルクもち 596kcal 2.1g</p>
<p>12 ごはん、魚照り焼き、小松菜の煮びたし、出巻き卵、カリフラワーのカレー煮、人参とこんにゃくの金平、きゅうりの胡麻酢和え、果物 568kcal 2.7g</p>	<p>13 ごはん、肉じゃが、鯖の塩焼き、ニラとこうや豆腐の卵とじ、ヒジキの酢物、煮豆 592kcal 2.2g</p>	<p>14 ごはん、魚煮付け、付合せ、出巻き卵、ゴーヤ味噌炒め、あらめ煮じめ、もやしと小松菜のナムル、果物 575kcal 2.7g</p>	<p>15 ごはん、コロッケ、キャベツの梅おかか和え、卵の袋煮と炊合わせ、ほうれん草胡麻和え、白菜とリンゴの酢物、水無月羹 614kcal 2.5g</p>	<p>16 ごはん、煮込みハンバーグ、ゆでキャベツ、ヒジキ大豆、青梗菜の酢味噌和え、高菜の油炒め 584kcal 2.9g</p>	<p>17 ごはん、筑前煮、出巻き卵、茄子田楽、ゴーヤの胡麻和え、トマトのサラダ、白花豆煮 590kcal 2.6g</p>	<p>18 ごはん、海老と青菜のクリーム煮、がんもどきと野菜の煮物、おくらのおかか和え、きゅうりの酢物、大学芋 599kcal 2.9g</p>
<p>19 ごはん、魚の竜田揚げ、キャベツお浸し、じゃがいものミートソース煮、こんにゃくとわかめのピリ辛煮、切干大根のなます、ごま豆腐、果物 599kcal 2.5g</p>	<p>20 ごはん、八宝菜、こうや豆腐の卵とじ、しいたけのチーズ焼き、金平ごぼう、蒸し茄子の生姜酢和え 596kcal 2.5g</p>	<p>21 ごはん、鳥南蛮タルタルソース、もやしのバジルソテー、出巻き卵、五目ヒジキ、つるむらさきの胡麻和え 578kcal 2.5g</p>	<p>22 ごはん、魚煮付け、付合せ、ツナ入り卵焼き、里芋の味噌煮、インゲンの金平、レンコンと人参の甘酢和え 569kcal 2.2g</p>	<p>23 ごはん、牛肉のすき焼き風煮、出巻き卵、きのこのバター焼き、インゲンのおかか和え、ごぼうとパプリカの胡麻和え 598kcal 2.4g</p>	<p>24 ごはん、鮭のバター焼スパゲッティ添え、ブロッコリー、厚揚げとゼンマイの煮物、トマトの卵ソースサラダ、キャベツとオクラの胡麻味噌和え 587kcal 2.3g</p>	<p>25 チラシ寿司、鳥のから揚げ、ミニトマト、胡麻豆腐のごま醤油かけ、こんにゃくの刺身、果物 597kcal 2.5g</p>
<p>26 ごはん、豚肉の青紫蘇生姜炒め、茄子田楽、青梗菜と厚揚げ煮、大豆とトマトときゅうりのサラダ、くず饅頭 595kcal 2.0g</p>	<p>27 ごはん、ちぎり揚げ、うま煮、出巻き卵、こんにゃく金平、もやしとレタスの生姜酢和え 590kcal 2.7g</p>	<p>28 ごはん、豚肉とリンゴの味噌炒め、竹輪の南蛮漬け、青梗菜と揚げの煮びたし、さやいんげんの胡麻和え、果物 593kcal 2.8g</p>	<p>29 ごはん、煮魚、付合せ、カニかまぼこ入り卵焼き、焼きピーンカレー味、蒸し茄子の酢物 582kcal 2.3g</p>	<p>30 ごはん、エビフライ、小松菜ごまマヨネーズ和え、五目大豆、もやしの中華和え、さつま芋の小倉煮、 577kcal 1.8g</p>	 <p>※献立内容は、食材の仕入れ状況で替わることがありますのでご了承をお願いします。</p>	