

# 平成24年 6月 お献立 ゆめランチ

いつもご注文賜わり有難うございます



TEL&FAX:0954-23-8870 梶川携帯:090-1367-6287

※献立内容は、替わることがありますのでご了承をお願いします。



1	2
ごはん、魚の胡麻焼、人参金平、五目ヒジキ煮、茄子の味噌炒め、ブロッコリー、きゅうりとわかめの酢物	ごはん、おでん、なす天ぷら、ほうれん草とモヤシの胡麻和え、白菜浅漬け、ミニゼリー、果物
591kcal 2.2g	598kcal 2.2g

3	4	5	6	7	8	9
ごはん、豆腐ハンバーグ、スパゲッティナポリタン、茄子の利休煮、カニかまぼこ入り卵焼き、煮豆、きゅうりと玉ねぎの酢物	ごはん、白身魚フライ、キャベツお浸し、蒸し茄子胡麻和え、切干大根煮、出巻き卵、昆布豆、春雨の酢物	ごはん、豚肉の青紫蘇焼、胡麻豆腐ペロリン、がめ煮、きゅうりとトマトのサラダ、白菜と椎茸の胡麻和え	ごはん、蒸魚の茸クリームソース、南瓜のそぼろ煮、蓮根と厚揚げの味噌煮、出巻き卵、大根の酢物	ごはん、焼き肉、こんにゃくと椎茸の山椒煮、ごぼうとレンコンのサラダ、茹で卵、玉ねぎの酢物、果物	ごはん、鮭のバター焼き、もやし中華炒め、マーボー茄子、ヒジキ煮、出巻き卵、きゅうりの酢物	ごはん、鯖の味噌煮、ゼンマイと揚げの煮物、揚げ出し豆腐と茄子、つるむらさきの胡麻和え、ポテトときゅうりのサラダ
598kcal 2.2g	587kcal 2.7g	597kcal 2.7g	599kcal 2.4g	596kcal 2.4g	569kcal 2.9g	595kcal 2.4g
10	11	12	13	14	15	16
ごはん、海老のチリソース煮、小松菜煮びたし、焼きビーフン、出巻き卵、リンゴと大根の酢物	ごはん、豚肉の生姜焼きキャベツ添え、金平ごぼう、じゃがいものカレー煮、もやしときゅうりの中華和え、グリーンピース甘煮	ごはん、魚煮付け、付け合せ、青梗菜としめじのお浸し、ごぼうの牛肉煮、きゅうりの酢物、デザート	ごはん、チキン南蛮タルタルソース、肉じゃが、きゅうりの酢物、青梗菜としめじの煮付け、デザート	ごはん、塩サバ、肉団子もやし添え、ニラと豆腐の卵とじ、蒸し茄子の生姜酢和え、青梗菜胡麻和え、ところてん	ごはん、カレーコロッケとエビフライ、蓮根の金平、八宝菜、ほうれん草と筍のソテー、玉ねぎとハムのサラダ	ごはん、鮭の南蛮漬け、白菜とエノキのもろみ和え、南瓜煮付け、昆布とタラの煮物、出巻き卵、高菜の油炒め
586kcal 2.5g	588kcal 2.1g	586kcal 2.3 g	598kcal 2.2g	592kcal 2.7g	594kcal 3.2g	594kcal 3.2g
17	18	19	20	21	22	23
ごはん、牛肉すき焼き風煮、カリフラワーのカレー煮、蓮根のはさみ揚げ、茹で卵、蒸し茄子のサラダ	ごはん、筑前煮、胡麻豆腐ペロリン、肉団子ケチャップ炒め、大根なます、果物	ごはん、海老と野菜の天ぷら盛合せ、丸天と里芋の煮物、ごぼうと豆腐の卵とじ、ツナサラダ、プリン	ごはん、魚の塩焼き、大根おろし、こんにゃくと椎茸の山椒煮、海老のチリソース、白菜のごまじょうゆ和え、酢ばす蓮根	ごはん、青梗菜と豚肉のピリ辛煮、南瓜の煮物、竹輪の南蛮漬け、さやいんげんの胡麻和え、果物	ごはん、魚煮付け、付け合せ、紅白なます、バンバンジーサラダ、出巻き卵、白花豆煮	ごはん、ハンバーグデミグラスソース、ポテトフライと人参のグラッセ、金平ごぼう、高野豆腐と炊合わせ、大根のかきあえ
597kcal 2.2g	594kcal 2.1g	597kcal 2.2g	545kcal 2.7g	574kcal 2.8g	588kcal 2.2g	598kcal 2.5g
24	25	26	27	28	29	30
ごはん、鳥から揚げのやわらか煮、玉ねぎソテー、胡麻豆腐ペロリン、焼きビーフンカレー味、ほうれん草のおかか和え、果物	ごはん、塩サバ、出巻き卵、しめじとピーマンのソテー、ポテトサラダ、茄子と厚揚げの味噌煮、キャベツとミョウガの酢物	ごはん、海老と青菜のカルボナーラ、ほうれん草の胡麻和え、がんもどきと野菜の煮物、大根サラダ、大学芋	ごはん、豚肉のチンジャオロース、蒸し茄子のごま醤油かけ、里芋とこんにゃくの味噌煮、茹で卵、大豆とトマトのサラダ	ごはん、鮭の塩焼き、もやしと雑魚の炒めもの、五目ヒジキ、ごぼうと牛肉のしぐれ煮、ほうれん草入り卵焼き、果物	ごはん、酢豚、卵の煮袋と炊合わせ、わかめ中華風酢物、白菜の浅漬け、ミニゼリー	ごはん、エビのフライ盛合せ、小松菜おかか和え、春雨の中華風サラダ、果物、高菜の油炒め
573kcal 2.4g	597kcal 2.4g	597kcal 2.8g	597kcal 2.2g	576kcal 2.8g	587kcal 2.2 g	588kcal 2.4g