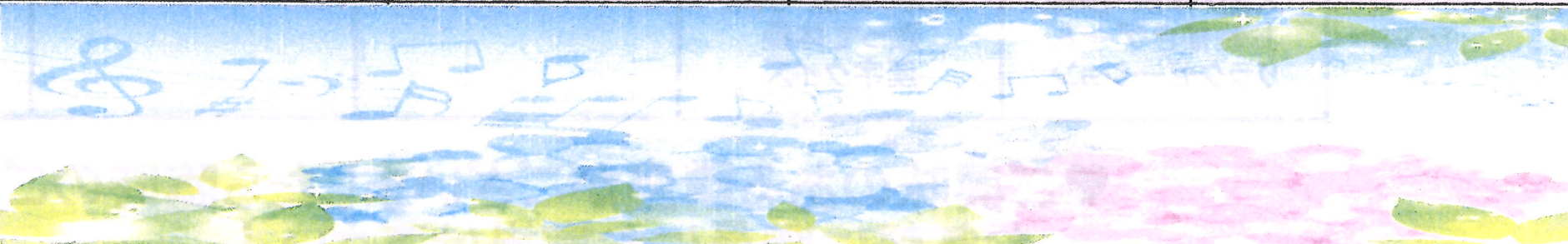


2020年6月

予定献立表

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	土 6日
たけのこ御飯 味噌汁 かれいの照焼き じゃが芋のそぼろ煮 青菜のポン酢マヨ I補給 - 514.0 kcal	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌炒め 里芋の煮物 胡瓜の塩昆布和え I補給 - 502.0 kcal	若芽ごはん 味噌汁 さばの塩焼き 切り昆布の煮付け 白菜おかかマヨ和え I補給 - 525.0 kcal	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き 人参しりしり ポテトサラダ I補給 - 528.0 kcal	ごはん 味噌汁 白身魚の野菜あん 焼きビーフン いんげんの胡麻和え I補給 - 513.0 kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉のカレー照焼 じゃが芋の煮物 青菜のポン酢和え I補給 - 507.0 kcal
8日	9日	10日	11日	12日	13日
ごはん 味噌汁 鶏と大根のさっぱり煮 卵豆腐のかにあん 白菜のしその実和え I補給 - 536.0 kcal	ごはん すまし汁 ほっけの味噌幽庵焼 南瓜の煮物 もやしの辛子醤油和え I補給 - 504.0 kcal	ごはん 味噌汁 揚げ鶏の甘酢あん ふろふき大根 やみつぎ胡瓜 I補給 - 514.0 kcal	ハヤシライス スープ 青菜炒め コールスローサラダ フルーツ I補給 - 513.0 kcal	菜めし 味噌汁 鶏肉の照焼山椒風味 冬瓜の海老中華あん 冷奴 I補給 - 501.0 kcal	ごはん すまし汁 あじの葱味噌焼き さつま芋と昆布煮物 胡麻マヨネーズ和え I補給 - 530.0 kcal
15日	16日	17日	18日	19日	20日
ごはん 味噌汁 鮭の青しそ照焼 絹揚げと野菜の炒め 青菜の辛子和え I補給 - 515.0 kcal	ごはん スープ ハンバーグデミソース 茄子とピーマンの炒め 彩り野菜のサラダ I補給 - 539.0 kcal	枝豆御飯 すまし汁 赤魚の煮付け ツナ炒り豆腐 若芽と胡瓜の酢物 I補給 - 516.0 kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉の和風おろしソース 蓮根のきんぴら もやしと人参のナムル I補給 - 500.0 kcal	ごはん 味噌汁 さばの生姜煮 筍の土佐炒め 温野菜サラダ I補給 - 527.0 kcal	ごはん 若芽スープ 豚肉のオイスター炒め 切干大根の煮物 南瓜サラダ I補給 - 523.0 kcal
22日	23日	24日	25日	26日	27日
ごはん 味噌汁 メンチカツ 大豆とひじき煮物 三色野菜の甘酢和え I補給 - 507.0 kcal	ゆかりごはん 味噌汁 鰯の香味焼おろしポン酢 がんもの煮物 うま塩きゃべつ I補給 - 519.0 kcal	夏野菜カレー スープ 小松菜とコーンの炒め 彩りマリネ フルーツ I補給 - 554.0 kcal	人参ツナごはん すまし汁 白身魚の辛子味噌焼き 車麩のたまごとじ 茸のみぞれポン酢 I補給 - 501.0 kcal	ごはん 味噌汁 豚肉と茄子の炒め 高野豆腐の含め煮 オクラの胡麻和え I補給 - 502.0 kcal	ごはん スープ チキンジンジャー ポテトソテー オニオントマトサラダ I補給 - 510.0 kcal
29日	30日				
ごはん かき玉子汁 ほっけの胡麻味噌焼 茄子の煮浸し 大根のレモン酢和え I補給 - 505.0 kcal	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 蒸しシューマイ もやしの胡麻酢和え I補給 - 556.0 kcal				

尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。



株式会社 セプト