

6月 お弁当メニュー

日 ・ (曜)	献立	材料と体内での働き			日 ・ (曜)	献立	材料と体内での働き		
		熱や力のもとになるもの	体をつくるもの	からだの調子を整えるもの			熱や力のもとになるもの	体をつくるもの	からだの調子を整えるもの
1 (水)	明太子ポテトサラダロール ロールキャベツ チャプチェ ハムマリネ	米 春雨	明太子ポテトサラダロール ロールキャベツ 豚挽肉 ロースハムスライス	キャベツ・ニラ 玉ねぎ・生しょうが ケチャップ・ピーマン 人参	16 (木)	照り玉つくねハンバーグ マカロニサラダ クリームコロッケ インゲンのピーナッツ和え	米 マカロニ マヨネーズ 粉ピーナッツ	根菜入り鶏つくねバーグ カニクリームコロッケ 目玉風オムレツ	きゅうり カーネルコーン インゲン 人参
2 (木)	ハンバーグ和風きのこソース キャベツサラダ ミートオムレツ 野菜コロッケ	米 マカロニ マヨネーズ	ハンバーグ ミートオムレツ 野菜コロッケ ツナパウチ	大根おろし・ピーマン えのき茸・ケチャップ 干しいたけ・キャベツ 生しょうが	17 (金)	厚切りハムカツ 春雨のカレー炒め 玉子ときくらげの炒め物 チンゲン菜とザーサイの和え物	米 春雨	厚切りハムステーキカツ 豚挽肉 玉子	キャベツ・きくらげ 人参・チンゲン菜 干しいたけ・ザーサイ 玉ねぎ
3 (金)	甘辛唐揚げ カレーパスタ 小松菜の煮浸し ウィンナー	米 白いりごま パスタ	若鶏もも唐揚げ ベーコン小間 油揚げ ウィンナー	玉ねぎ・人参 パセリ粉 小松菜 ケチャップ	20 (月)	カニクリームコロッケ ペペロンチーノ インゲンとウィンナーのソテー イカ入り海鮮餃子	米 パスタ	カニクリームコロッケ ベーコン小間 ポークウィンナー イカ入り海鮮餃子	玉ねぎ カイエンペッパー 生にんにく インゲン
6 (月)	豚テキ ナポリタン 田舎煮 キャベツのごま酢和え	米 パスタ 白いりごま	豚ロース ツナパウチ さつま揚げ 蒸し鶏ササミ	生にんにく・大根 キャベツ・人参 玉ねぎ・ピーマン ケチャップ	21 (火)	チキン南蛮 合鴨入り春雨サラダ 煮物 小松菜とあさりの和え物	米 春雨 白すりごま マヨネーズ	チキン 合鴨スライス がんもどき ムキあさり	ケチャップ・人参・パセリ粉 キャベツ・小松菜 きゅうり・生しょうが 竹の子・玉ねぎ・ピクルス
7 (火)	牛焼肉メンチ あさりのチャプチェ 切干大根サラダ たんぼぼさつま	米 春雨 マヨネーズ	包みメンチカツ ムキあさり ツナパウチ たんぼぼさつま	キャベツ・切干大根 人参・カーネルコーン ニラ 生しょうが	22 (水)	ポークチャップ 大根のカニカマあん 炒り玉子 花型さつま揚げ	米	豚ロース カニカマ 玉子 花型さつま揚げ	玉ねぎ・グリーンピース 水煮しめじ ケチャップ 大根
8 (水)	鶏の味噌焼き ジャコエビのかき揚げ 菜の花の玉子炒め ミートボール	米	鶏もも開き ジャコエビ 玉子 ミートボール	生しょうが 玉ねぎ 枝豆 菜の花	23 (木)	彩り包みコロッケ ボンゴレスパゲティ 切干大根 焼売	米 パスタ	包みコロッケ ムキあさり 油揚げ しゅうまい	キャベツ・人参 玉ねぎ・干しいたけ 生にんにく 切干大根
9 (木)	ハンバーグ&クリーミーコロッケ 青唐スパゲティ がんも煮 平焼き	米 パスタ	ハンバーグ クリーミーコロッケ 小判ひろうず 春の菜の花平焼き	玉ねぎ 人参 ケチャップ	24 (金)	照り焼きチキン 肉じゃが ツキコンの炒り煮 ウィンナー	米 じゃがいも	鶏もも開き・さつま揚げ プレーンオムレツ 豚小間 ウィンナー	キャベツ・こんにやく 玉ねぎ 人参
10 (金)	白身魚フライ カレー 大根サラダ ミニハンバーグ	米 マヨネーズ	白身魚フライ 豚小間 ツナパウチ ひとくちハンバーグ	キャベツ 玉ねぎ 大根 ピーマン	27 (月)	ひれかつ チャプチェ 角揚げ煮 若芽のナムル	米 春雨 白いりごま	ひれかつ ロースハム 彩り角揚げ	キャベツ・わかめ 人参・玉ねぎ ニラ 生しょうが
13 (月)	豚玉ねぎ串カツ 中華うま煮 ごぼうサラダ ター菜のナムル	米 白すりごま マヨネーズ	豚玉ねぎ串カツ 豚小間	キャベツ・きくらげ 玉ねぎ・生しょうが 白菜・ごぼう 人参・青菜・ザーサイ	28 (火)	カニしぐれオムレツ&シューマイ 和風のりパスタ 大根サラダ フランクソテー	米 パスタ マヨネーズ	オムレツ・フランク エビ風味シューマイ カニ風味シューマイ 竹輪・カニカマ	かいわれ大根・大根 玉ねぎ・グリーンピース のり佃煮 ケチャップ
14 (火)	銀サケの塩焼き 京風がんも ツナマリネ メンチカツ	米	塩銀さけ 京風がんも ツナパウチ メンチカツ	人参・ピーマン ひじき 干しいたけ 玉ねぎ	29 (水)	白身魚フライ 焼きそば 煮物 スクランブルエッグ	米 焼きそば	白身魚フライ 揚げボール 玉子	玉ねぎ・紅生姜 三角こんにやく コーン・人参 グリーンピース
15 (水)	牛肉コロッケ 田舎煮 竹の子のそぼろ炒め 小松菜の煮浸し	米	牛肉コロッケ 薄切りさつま揚げ 豚挽肉 油揚げ	大根・小松菜 人参 干しいたけ 竹の子	30 (木)	休み			