

# 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 (金)	牛肉ごぼう しらすスパゲティ 白身魚フライ 小松菜の胡麻和え	ごはん こんにゃく パスタ 白すりごま	牛肉 しらす 白身魚フライ	ごぼう・人参 玉ねぎ わさび菜 小松菜	18 (月)	スイートサワーチキン ボンゴレスパゲティ 合鴨とキャベツの胡麻味噌和え がんも煮	ごはん パスタ 白すりごま	チキンスターキ あさり 合鴨 豆乳がんも	トマト・にんにく・人参 グリーンピース・きゅうり 玉ねぎ・キャベツ カイエンペッパー
4 (月)	メンチカツ ナポリタン 大根のごま酢和え 煮物	ごはん パスタ 白すりごま	メンチカツ ツナ 竹輪 カレーさつま揚げ	キャベツ・人参 玉ねぎ トマト 大根	19 (火)	白身魚のきのこソース 春雨のカレー炒め ミートオムレツ 小松菜とカニかまの煮浸し	ごはん 春雨	白身魚 オムレツ カニカマ 豚挽肉	大根・生姜 干しいたけ・トマト えのき茸・小松菜 インゲン・人参
5 (火)	鶏ささみ中華風トマトソース あさりのチャブチェ ピリ辛切干大根サラダ 若芽の酢の物	ごはん 春雨 マヨネーズ	ささみ あさり ツナ わかめ	玉ねぎ・生姜 トマト・切干大根 人参・コーン ニラ・白きくらげ	20 (水)	木須肉 じゃが芋のそぼろあん チヂミ 若芽のナムル	ごはん じゃがいも 白いりごま	豚バラ・玉子 豚挽肉 チヂミ わかめ	竹の子・生姜 玉ねぎ きくらげ ピーマン
6 (水)	鶏つくねと白身魚の天ぷら 田舎煮 菜の花玉子炒め 真砂炒め	ごはん 糸こんにゃく	鶏つくね 白身魚 玉子・さつま揚げ 明太子	大根・菜の花 生姜・玉ねぎ 人参 干しいたけ	21 (木)	サクかる牛肉コロッケ 明太スパゲティ 甘辛肉団子 切干大根	ごはん パスタ	コロッケ 明太子 ミートボール 油揚げ	キャベツ・人参 玉ねぎ・干しいたけ パセリ 切干大根
7 (木)	回鍋肉 ピリ辛そぼろスパゲティ がんも煮 インゲンの胡麻味噌和え	ごはん パスタ 白いりごま	豚バラ 葉そぼろ 小判ひろうず	キャベツ・人参 玉ねぎ・インゲン 竹の子・生姜 ピーマン	22 (金)	鶏の唐揚げ 麻婆豆腐 さつま揚げの生姜醤油 ごぼうサラダ	ごはん 白すりごま マヨネーズ	唐揚げ 豆腐 豚挽肉 やさしい天	キャベツ・ごぼう 長ネギ・人参 生姜 グリーンピース
8 (金)	ヒレカツ 竹の子のそぼろ炒め ひじきサラダ ハムマリネ	ごはん マヨネーズ	ヒレカツ・ハム 豚挽肉 ひじき 竹輪	チンゲン菜 玉ねぎ・コーン 竹の子・ピーマン 枝豆	25 (月)	豚ロースの味噌焼き チャブチェ メンチカツ 若芽の酢の物	ごはん 春雨	豚ロース ハム メンチカツ わかめ	生姜・がり キャベツ 人参 ニラ
11 (月)	ハンバーグバーベキューソース マカロニサラダ ター菜のナムル カレーボール煮	ごはん マカロニ マヨネーズ	ハンバーグ ハム カレーボール	トマト・玉ねぎ 人参・ザーサイ コーン 青菜	26 (火)	ひれかつ マカロニサラダ 小判ひろうず 真砂炒め	ごはん マカロニ 糸こんにゃく マヨネーズ	ひれかつ 魚肉ソーセージ 小判ひろうず 明太子	キャベツ 人参 きゅうり
12 (月)	エビフライ&ウィンナーフライ 中華あんかけ 炊き合わせ こんにゃくステーキ	ごはん こんにゃく	エビフライ ウィンナーフライ 豚小間 角揚げ	キャベツ・きくらげ 玉ねぎ・生姜・人参 白菜・ヤングコーン カイエンペッパー	27 (水)	ハンバーグおろしソース 高菜スパゲティ 五目ひじき 炒り玉子	ごはん パスタ	ハンバーグ ひじき・玉子 竹輪・大豆 ささみフライ	大根・干しいたけ 生姜・インゲン 玉ねぎ・人参 高菜炒め
13 (水)	ポークジンジャー 大根のそぼろあん アジの唐揚げ 小松菜の煮浸し	ごはん	豚ロース 豚挽肉 アジ 油揚げ	生姜・人参 キャベツ 大根 小松菜	28 (木)	ハムカツ 田舎煮 合鴨サラダ インゲンのソテー	ごはん 春雨	ハムカツ さつま揚げ 合鴨 ベーコン	キャベツ・きゅうり 竹の子・インゲン 人参・玉ねぎ 干しいたけ
14 (木)	豚玉ねぎ串カツ カレー ペペロンチーノ インゲンのごま和え	ごはん パスタ 黒すりごま	豚玉ねぎ串カツ 豚小間 ベーコン小間	キャベツ・インゲン 玉ねぎ・人参 にんにく カイエンペッパー	29 (金)	家常豆腐 豚肉と大根の煮物 カニコロッケ ツナマリネ	ごはん	豚肉 厚揚げ ツナ コロッケ	玉ねぎ・大根 人参・ニラ きくらげ・生姜 ピーマン
15 (金)	根菜つくねバーグ&目玉オムレツ チャブチェ チンゲン菜のナムル 野菜コロッケ	ごはん 春雨	根菜バーグ 目玉オムレツ 豚挽肉・竹輪 野菜コロッケ	人参・玉ねぎ ニラ・ザーサイ 生姜 チンゲン菜					