

献立表

6月5日 月	鯖照り焼き メンマ煮付 ゴーヤチャンプルー 熱量335kcal 蛋白質14.2g 塩分相当量1.2g
6月6日 火	チキンカツ 花野菜サラダ イタリアンペンネ 熱量297kcal 蛋白質12.4g 塩分相当量1.5g
6月7日 水	鶏天婦羅～チリソース～ 花切干煮付 小松菜胡麻和え 熱量306kcal 蛋白質13.6g 塩分相当量1.8g
6月8日 木	イカと野菜の炊き合わせ ひじき煮付 ミートコロッケ 熱量307kcal 蛋白質10.6g 塩分相当量1.9g
6月9日 金	豚肉甘辛煮 オクラ和え物 マカロニサラダ 熱量264kcal 蛋白質11.9g 塩分相当量1.6g
6月10日 土	揚げ鶏～デミグラスソース～ 金平牛蒡 コーンたっぷりフライ 熱量325kcal 蛋白質14.6g 塩分相当量1.6g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

献立表

6月12日 月	チキングリル ポテトサラダ ゴーヤチャンプルー 熱量345kcal 蛋白質16.6g 塩分相当量1.2g
6月13日 火	鯖田楽 麻婆春雨 ほうれん草ナムル 熱量335kcal 蛋白質13.4g 塩分相当量1.9g
6月14日 水	ホワイトカレーフライ 金平牛蒡 青梗菜お浸し 熱量280kcal 蛋白質8.8g 塩分相当量2.2g
6月15日 木	豚肉生姜焼き 糸切昆布煮 大根柚子味噌かけ 熱量302kcal 蛋白質13.3g 塩分相当量2.3g
6月16日 金	豚カツ～オリジナルソース～ 切干大根カレー風味 梅じそスパゲティ 熱量312kcal 蛋白質11.2g 塩分相当量1.7g
6月17日 土	天婦羅盛り合わせ 落炒め煮 ひじきサラダ 熱量276kcal 蛋白質7.9g 塩分相当量1.4g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

献立表

6月19日 月	フライ盛り合わせ 蓮根炒め煮 ブロッコリーサラダ 熱量287kcal 蛋白質9.8g 塩分相当量2.1g
6月20日 火	イカと野菜の炊き合わせ ひじき煮付 肉味噌ビビンバ麺 熱量292kcal 蛋白質10.9g 塩分相当量2.4g
6月21日 水	ハンバーグ～サルサソース～ 山菜煮付 小松菜お浸し 熱量285kcal 蛋白質14.7g 塩分相当量2.4g
6月22日 木	ハムカツ オクラ塩昆布和え マカロニペペロンチーノ 熱量286kcal 蛋白質10.1g 塩分相当量2.4g
6月23日 金	ヤンニョムチキン～チーズソース～ いんげん炒め煮 竹輪わさび和え 熱量299kcal 蛋白質15.2g 塩分相当量1.8g
6月24日 土	鶏そぼろ 大根フレーク煮 チンゲン菜辛子和え 熱量290kcal 蛋白質14.6g 塩分相当量2.1g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

献立表

6月26日 月	お好み焼き 蓮根味噌煮 ブロッコリーサラダ 熱量274kcal 蛋白質7.4g 塩分相当量1.8g
6月27日 火	カレー風味唐揚げ 金平牛蒡 小松菜辛子和え 熱量348kcal 蛋白質15.5g 塩分相当量1.3g
6月28日 水	味噌カツ 糸切昆布煮 ゴーヤサラダ 熱量322kcal 蛋白質13.8g 塩分相当量2.4g
6月29日 木	ハンバーグ～トマトソース～ 明太子スパゲティ タコキャベツカツ 熱量327kcal 蛋白質15.8g 塩分相当量1.8g
6月30日 金	塩焼きそば 落おかか煮 ミートコロケ 熱量319kcal 蛋白質13.2g 塩分相当量1.2g
7月1日 土	メンチカツ 山菜煮付 枝豆マリネ 熱量318kcal 蛋白質12.4g 塩分相当量2.4g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ