

2018 年 6 月

サンプル

6月の献立

日にち	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 1杯-のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	7大アレルギー	Kcal
1日	金	ごはん たらの洋風野菜あんかけ パプリカのそぼろ炒め さつま芋の煮物 ごぼうサラダ	たら、鶏ひき肉	精白米、さつま芋、片栗粉、油、マヨネーズ	キャベツ、人参、パプリカ、玉ねぎ、ごぼう、きゅうり、コーン		382
4日	月	ごはん 豚肉の味噌炒め かぼちゃと大豆の煮物 青梗菜のお浸し コールスローサラダ	豚肉、大豆、味噌	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、かぼちゃ、青梗菜、もやし、キャベツ、人参、きゅうり		385
5日	火	ごはん 厚揚げの中華炒め ごぼうと豚肉の煮物 ひじきの和風和え ポパイサラダ	厚揚げ、豚肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、和風ドレッシング	白菜、青梗菜、ごぼう、人参、ひじき、キャベツ、ほうれん草、カリフラワー、コーン		384
6日	水	ごはん ますのカレーマヨ焼き ジャが芋のそぼろ煮 白菜のお浸し 大根サラダ	ます、鶏ひき肉	精白米、じゃが芋、油、カレールー、マヨネーズ、サウザンドレッシング	人参、白菜、もやし、大根、きゅうり、パプリカ		377
7日	木	ごはん 鶏肉のコーンクリーム煮 ほうれん草と油揚げの炒め物 キャベツの和え物 キャロットサラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、油、コーンシチューの素、フレンチドレッシング	玉ねぎ、ほうれん草、もやし、キャベツ、きゅうり、人参、カリフラワー、コーン		392
8日	金	ごはん ポークビーンズ 白菜とツナの炒め物 さつま芋の煮物 ごぼうサラダ	豚ひき肉、ミックスビーンズ、ツナ	精白米、さつま芋、油、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、白菜、ピーマン、ごぼう、きゅうり、コーン		382
11日	月	ごはん さわらの味噌焼き 青梗菜と豚肉の炒め物 切干大根の煮物 コールスローサラダ	さわら、豚肉、味噌	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	青梗菜、玉ねぎ、切干大根、人参、キャベツ、きゅうり、コーン		382
12日	火	ごはん キーマカレー風 キャベツとツナの炒め物 小松菜のお浸し カリフラワーサラダ	豚ひき肉、ツナ	精白米、油、カレールー、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、小松菜、人参、カリフラワー、コーン、きゅうり		374
13日	水	ごはん 赤魚の漬焼き ひじきと鶏肉の煮物 白菜のお浸し かぼちゃサラダ	赤魚、鶏肉	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	ひじき、人参、白菜、ほうれん草、かぼちゃ、パプリカ、ズッキーニ		375
14日	木	ごはん 酢鶏風 ほうれん草とツナの炒め物 キャベツの和え物 コーンサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、パプリカ、ほうれん草、もやし、キャベツ、人参、コーン、カリフラワー、きゅうり		378
15日	金	ごはん たらラビゴット風ソースがけ 大根と豚肉のコンソメ煮 青梗菜のお浸し さつま芋サラダ	たら、豚肉	精白米、さつま芋、油、マヨネーズ	パプリカ、ズッキーニ、大根、人参、青梗菜、もやし、きゅうり、ブロッコリー		383
18日	月	ごはん 鶏肉の漬焼き ごぼうとツナの煮物 わかめの和え物 かぼちゃサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、マヨネーズ	ごぼう、人参、わかめ、玉ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、パプリカ		382

2018 年 6 月

サンプル

6月の献立

日にち	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 1食材のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	7大アレルギー	Kcal
19日	火	ごはん ますの味噌焼き 鶏肉のおろし煮 キャベツの中華和え ポパイサラダ	ます、鶏肉、味噌	精白米、油、フレンチドレッシング	大根、キャベツ、きゅうり、ほうれん草、カリフラワー、コーン		383
20日	水	ごはん 豚肉のカレー風味煮 ほうれん草と豆腐のチャンプル 大根の煮物 さつま芋サラダ	豚肉、豆腐	精白米、さつま芋、油、マヨネーズ	玉ねぎ、ほうれん草、もやし、大根、人参、ズッキーニ、パプリカ		377
21日	木	ごはん 鶏肉の味噌炒め ごぼうとツナの炒り煮 小松菜のナムル風 カリフラワーサラダ	鶏肉、ツナ、味噌	精白米、油、フレンチドレッシング	キャベツ、ピーマン、ごぼう、人参、小松菜、もやし、カリフラワー、パプリカ、ズッキーニ		390
22日	金	ごはん 赤魚のマヨ焼き ジャが芋と豚肉の甘辛炒め きゅうりのおろし和え わかめサラダ	赤魚、豚肉	精白米、じゃが芋、油、砂糖、マヨネーズ、フレンチドレッシング	ピーマン、きゅうり、大根、わかめ、パプリカ、ズッキーニ		380
25日	月	ごはん 豚肉のトマト煮 白菜と油揚げの炒め物 さつま芋の煮物 コーンサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、さつま芋、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、トマト、白菜、ピーマン、コーン、人参、きゅうり		383
26日	火	ごはん さわらの漬焼き ごぼうと鶏肉の煮物 キャベツの味噌和え ポパイサラダ	さわら、鶏肉、味噌	精白米、砂糖、和風ドレッシング	ごぼう、人参、キャベツ、きゅうり、ほうれん草、カリフラワー、パプリカ		392
27日	水	ごはん 鶏肉のクリーム煮 もやしと彩り豆の炒め物 青梗菜のお浸し キャロットサラダ	鶏肉、ミックスビーンズ	精白米、油、シチューの素、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、もやし、ピーマン、青梗菜、大根、人参、カリフラワー、きゅうり		390
28日	木	ごはん たらのカレー風味焼き キャベツのそぼろ炒め 小松菜の和え物 かぼちゃサラダ	たら、豚ひき肉	精白米、油、カレールー、フレンチドレッシング	キャベツ、パプリカ、小松菜、人参、かぼちゃ、カリフラワー、きゅうり		391
29日	金	ごはん 鶏肉のしょうゆマヨ焼き 青梗菜と豆腐の炒め物 きゅうりのおろし和え カリフラワーサラダ	鶏肉、豆腐	精白米、油、マヨネーズ、イタリアンドレッシング	青梗菜、もやし、きゅうり、大根、カリフラワー、きゅうり、コーン		390

弊社で使用しておりますドレッシング・マヨネーズはすべて卵・乳不使用のものになります。

また、ハンバーグ・フライにつきましても牛乳、卵不使用となっております。

魚は骨取りを使用しておりますが、まれに小骨が入っている場合がございます

また、鶏肉につきましてもまれに軟骨、小骨がある場合がございますので、喫食時にはご注意願います。

※7大アレルギーについて... 醤油に含まれる(小麦)の表記は控えさせて頂いております

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。