

2021年6月
サンプルメニュー

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杯ぐいのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	7大 アレルギー	Kcal
1日	火	厚揚げの和風あんかけ じゃが芋と豚肉の炒め物 大根サラダ	厚揚げ、豚肉	じゃが芋、片栗粉、油、和風ドレッシング	白菜、人参、パプリカ、大根、きゅうり、コーン		157
2日	水	さわらの照焼き かぼちゃと大豆の煮物 わかめサラダ	さわら、大豆	片栗粉、砂糖、フレンチドレッシング	かぼちゃ、わかめ、パプリカ、ズッキーニ		151
3日	木	豚肉のカレー風味煮 青梗菜とツナの炒め物 コーンサラダ	豚肉、ツナ	油、カレールー、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、青梗菜、もやし、コーン、きゅうり、カリフラワー		143
4日	金	赤魚の漬焼き さつま芋のそぼろ煮 キャロットサラダ	赤魚、鶏ひき肉	さつま芋、片栗粉、砂糖、フレンチドレッシング	人参、カリフラワー、コーン		151
5日	土	豚肉のコーンクリーム煮 白菜とツナの炒め物 大根サラダ	豚肉、ツナ	油、シチューの素、フレンチドレッシング	玉ねぎ、コーン、白菜、人参、大根、きゅうり、パプリカ		151
7日	月	豚肉のしょうが焼き じゃが芋のツナの煮物 ひじきサラダ	豚肉、ツナ	じゃが芋、油、砂糖、和風ドレッシング	生姜、玉ねぎ、人参、ひじき、カリフラワー、コーン		157
8日	火	ますのバジル風味焼き ひじきと大豆の煮物 オニオンサラダ	ます、大豆	油、砂糖、和風ドレッシング	バジル、ひじき、人参、玉ねぎ、きゅうり、パプリカ		149
9日	水	鶏肉の照焼き 青梗菜と豆腐の炒め物 コールスローサラダ	鶏肉、豆腐	油、砂糖、フレンチドレッシング	青梗菜、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン		149
10日	木	たらのカレーマヨ焼き ほうれん草と豚肉の炒め物 カリフラワーサラダ	たら、豚肉	油、砂糖、カレールー、マヨネーズ、イタリアンドレッシング	ほうれん草、玉ねぎ、カリフラワー、パプリカ、ズッキーニ		146
11日	金	豚肉のトマト煮 キャベツとツナの炒め物 キャロットサラダ	豚肉、ツナ	油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、トマト、キャベツ、もやし、人参、カリフラワー、コーン		162
12日	土	ますの照焼き 青梗菜と鶏肉の炒め物 コーンサラダ	ます、鶏肉	油、イタリアンドレッシング	青梗菜、玉ねぎ、コーン、きゅうり、カリフラワー		143
14日	月	さわらのカレー風味焼き 大根と豚肉の煮物 さつま芋サラダ	さわら、豚肉	さつま芋、油、砂糖、カレールー、サウザンドレッシング	大根、人参、パプリカ、ズッキーニ		145
15日	火	厚揚げの中華煮 ほうれん草のそぼろ炒め ごぼうサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉	片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ	白菜、人参、ほうれん草、玉ねぎ、ごぼう、きゅうり、パプリカ		142
16日	水	鶏肉の味噌焼き 白菜と油揚げの炒め物 コーンサラダ	鶏肉、油揚げ、味噌	油、砂糖、フレンチドレッシング	白菜、パプリカ、コーン、きゅうり、カリフラワー		146
17日	木	ポークチャップ かぼちゃとツナの煮物 ひじきサラダ	豚肉、ツナ	片栗粉、油、砂糖、ケチャップ、和風ドレッシング	玉ねぎ、かぼちゃ、ひじき、きゅうり、カリフラワー		156
18日	金	赤魚のオニオンソースがけ 小松菜と豆腐の炒め物 コールスローサラダ	赤魚、豆腐	片栗粉、油、フレンチドレッシング	玉ねぎ、小松菜、もやし、キャベツ、きゅうり、パプリカ		150
19日	土	鶏肉のしょうが焼き キャベツとツナの炒め物 大根サラダ	鶏肉、ツナ	油、和風ドレッシング	生姜、玉ねぎ、キャベツ、人参、大根、きゅうり、コーン		150
21日	月	ますの漬焼き じゃが芋と鶏肉の煮物 コーンサラダ	ます、鶏肉	じゃが芋、油、砂糖、フレンチドレッシング	人参、コーン、パプリカ、カリフラワー		146
22日	火	豚肉の甘辛煮 キャベツとツナの炒め物 ポパイサラダ	豚肉、ツナ	油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、もやし、ほうれん草、カリフラワー、コーン		156
23日	水	たらの香味焼き 厚揚げのおろし煮 カリフラワーサラダ	たら、厚揚げ	片栗粉、油、砂糖、イタリアンドレッシング	長ネギ、大根、カリフラワー、きゅうり、パプリカ		146
24日	木	鶏肉のバジル風味焼き ごぼうと豆腐の炒り煮 オニオンサラダ	鶏肉、豆腐	油、和風ドレッシング	バジル、ごぼう、人参、玉ねぎ、きゅうり、パプリカ		149
25日	金	ひき肉カレー風味煮 白菜とツナの炒め物 わかめサラダ	鶏ひき肉、ツナ	油、カレールー、和風ドレッシング	玉ねぎ、白菜、パプリカ、わかめ、カリフラワー、きゅうり		154
26日	土	たらの野菜あんかけ ごぼうのそぼろ煮 さつま芋サラダ	たら、鶏ひき肉	さつま芋、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、青梗菜、ごぼう、人参、パプリカ、ズッキーニ		152
28日	月	鶏肉のトマトソースがけ かぼちゃとツナの煮物 コーンサラダ	鶏肉、ツナ	片栗粉、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、トマト、かぼちゃ、コーン、カリフラワー、パプリカ		154
29日	火	豚肉の味噌炒め 青梗菜と油揚げの炒め物 大根サラダ	豚肉、油揚げ、味噌	油、砂糖、和風ドレッシング	キャベツ、パプリカ、青梗菜、もやし、大根、きゅうり、コーン		152
30日	水	赤魚の照焼き じゃが芋と鶏肉のコンソメ煮 ごぼうサラダ	赤魚、鶏肉	じゃが芋、油、砂糖、マヨネーズ	人参、ごぼう、きゅうり、コーン		153

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もございます

また、鶏肉につきましてもまれに軟骨、小骨がある場合もございますので、喫食時にはご注意ください。

※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いただきます

※ 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。