



今月のメニュー 2023年6月

月	火	水	木	金
			1 茄子のはさみ揚げ コールスロー 切り干し大根の炒め煮	2 豚肉の生姜焼き コールスロー スパゲティサラダ
			401Kcal	361Kcal
5 ソースかつ丼 もやしの辛子和え	6 肉詰めいなり 青味添え 春雨の中華サラダ	7 スパゲティ ナポリタン	8 魚のから揚げ みぞれ煮 そぼろ煮	9 フライ盛り合わせ MIXスロー
360Kcal	406Kcal	699Kcal	396Kcal	377Kcal
12 八宝菜	13 鯖の味噌煮 青味添え 中華風茶碗蒸し	14 野菜たっぷり 冷やし中華	15 天津飯	16 チキンカレー 青りんごゼリー
316Kcal	399Kcal	628Kcal	511Kcal	351Kcal
19 肉団子の甘辛煮 コールスロー マカロニサラダ	20 ミックスピラフ スローサラダ	21 塩ラーメン	22 煮込みハンバーグの ホイル包み ポテトサラダ	23 天ぷら盛り合わせ おろし大根 天つゆ
360Kcal	401Kcal	399Kcal	346Kcal	408Kcal
26 炒合菜	27 五目寿司 コーヒージェリー	28 ざるそば うどん コロッケサンド	29 豚バラ肉の 棒棒鶏風	30 カレーライス スローサラダ
301Kcal	506Kcal	403Kcal	411Kcal	529Kcal



【ご飯のカロリー】 大(130g) 217Kcal 中(100g) 167Kcal 小(70g) 117Kcal