

6月ヘルシー献立表



【月】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【火】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【水】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【木】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【金】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分
3日	194	14.4	7.5	19.4	1.1	4日	200	15.6	10.0	12.9	2.4	5日	194	13.4	5.7	22.4	2.1	6日	198	15.8	6.1	19.8	2.0	7日	193	15.5	7.0	17.8	1.9
さば塩焼き ほうれん草ごま和え 味噌牛蒡						赤魚塩こうじ焼き 厚揚げ寄せ煮 小松菜ゆかり和え						ほき蒸しょうがあん 大根と豆煮 牛蒡ピーマン金平						あじ照焼き 高野豆腐五目煮 ザーサイ金平						かれい蒸ゆずあん 牛蒡筑前煮 キャベツしめじマリネ					
10日	188	14.9	5.0	21.6	1.6	11日	194	14.4	8.8	14.7	2.4	12日	188	15.0	6.7	17.7	1.7	13日	185	14.2	6.0	17.2	2.6	14日	205	13.7	9.6	16.8	1.8
鶏照焼き 小松菜のり和え ひじき寄せ煮						さば塩焼き いんげん突きこん金平 いか酢大根						オムレットトマトソース たら蒸甘酢あん ほうれん草おかか和え						赤魚煮つけ風 大根、竹輪、人参煮 ブロッコリーおかか和え						ぶり照焼き 茹で野菜みそだれ 青梗菜煮浸し					
17日	191	14.5	9.3	13.2	2.0	18日	201	15.6	9.0	14.5	1.8	19日	186	16.1	7.5	14.2	1.9	20日	197	14.8	9.3	13.9	2.5	21日	199	15.0	9.1	16.7	1.5
ほっけ塩焼き 蓮根炒め煮 キャベツひじきおかか和え						ほき蒸野菜あん 酢鶏 わかめ中華サラダ						鶏蒸中華あん 野菜みそサラダ もやし胡瓜のり和え						さわら朝鮮焼き 千切り豚肉炒め しぐれおろし和え						たら蒸きのこあん 白菜だし酢和え ブロッコリーサラダ					
24日	194	13.8	7.6	18.4	1.8	25日	203	14.4	9.1	16.2	2.9	26日	192	19.9	7.5	11.6	2.0	27日	205	13.6	7.2	20.1	2.3	28日	197	16.9	5.6	19.8	1.8
さば塩焼き 切干ツナ煮 蓮根ハム金平						赤魚幽庵焼き もやしツナソース炒め 筑前煮						鮭西京焼き 鶏と野菜中華和え 青梗菜煮浸し						かれい煮つけ風 キャベツ中華煮 おくらわかめおかか和え						鶏カレー焼き ジャー جان豆腐 大根セロリ金平					

※ご注文の変更は当日 朝9時 までをお願いいたします。

※ 献立は、仕入れ等の都合により変更することがございます。ご了承ください。

※ご飯のカロリーは302kcalです。

(株)ゆのたに 大沢事業部 調理センター

☎ 025-792-1366 Fax 025-795-6088