

令和7年

6月 ヘルシー献立表

※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286kcalです。

【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																		
2日	198	15.0	4.6	26.3	2.4	3日	189	14.9	8.7	12.7	1.6	4日	203	15.4	9.3	15.7	1.5	5日	205	13.8	10.3	14.4	1.7	6日	186	16.2	7.5	12.8	2.6																		
ほき蒸野菜あん 菜の花しぐれ和え たけのこ土佐煮						鶏カレー焼き 大根炒め煮 カリフラワーオーロラソース						かれい蒸きのこあん 菜の花ピーナツ和え キャベツコーンサラダ						鮭香草焼き 切干ベーコン煮 人参シーフードマリネ						さわら朝鮮焼き キャベツ柔らか煮 もやし胡瓜ごま酢和え																							
9日	185	14.0	8.0	15.2	1.9	10日	213	12.3	9.0	20.2	1.8	11日	191	14.7	8.2	13.6	2.3	12日	193	16.9	5.6	19.6	1.9	13日	190	12.6	8.9	15.4	1.6																		
あじマスタード焼き 青梗菜しぐれ和え 糸こん人参						たら蒸甘酢あん もやしサラダ ジャーマン南瓜						さば塩焼き 大根、ふ、人参煮 もやし金平						鶏蒸生姜あん 野菜炒め 人参はんぺんサラダ						ほっけ塩焼き 吹き寄せ煮 大根しぐれサラダ																							
16日	207	13.8	10.6	13.9	1.6	17日	188	12.0	9.9	13.6	1.6	18日	196	18.2	6.5	17.6	2.2	19日	202	13.1	9.2	16.1	1.5	20日	195	15.1	8.0	16.8	1.8																		
ぶり照焼き 春雨炒め ふき煮						ほき蒸ゆずあん 切干カレー酢煮 ほうれん草ナムル						鶏照焼き さつま揚げ寄せ煮 菜の花ごま和え						さわらカレー焼き 青梗菜のり和え 人参大判煮						たら蒸クリームあん 挽肉ともやし辛味炒め いんげんごま酢和え																							
23日	190	13.7	7.1	20.0	1.6	24日	205	13.8	7.8	20.0	2.7	25日	197	18.8	4.8	20.2	1.4	26日	193	16.3	6.2	17.9	1.8	27日	215	15.0	10.8	14.2	1.7																		
かれい蒸きのこあん 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 春雨ツナサラダ						鶏蒸野菜あん 大根と豆煮 おくらわかめおかか和え						あじ照焼き 高野豆腐五目煮 ザーサイ金平						ぶり照焼き ブロッコリー味噌和え キャベツしめじマリネ																							
30日	190	14.5	7.3	16.8	2.0																																										
鶏香草焼き 小松菜のり和え ひじき寄せ煮																																															
(株)ゆのたに 調理センター ☎ 025-792-1366 Fax 025-795-6088 																																															

(株)ゆのたに 調理センター

☎ 025-792-1366 Fax 025-795-6088

