



平成29年度 6月 献立表



日	曜日	★ランチ名★ 主食 スープ	献立名	赤の食品 <small>主として血・肉・骨となるもの</small>	緑の食品 <small>主として体の調子を整える</small>	黄の食品 <small>主として働く力となる</small>	エネルギー Kcal
1	木	★ミートローフランチ★ ご飯 新じゃがと玉ねぎのバターみそ汁	チキンとおとうふのミートローフ キャベツとのりのサラダ	鶏ひき肉・とうふ・たまご みそ	玉ねぎ・キャベツ・にんじんのり	ごはん・さとう・サラダ油 和風ドレッシング・ごま 新じゃが・バター・パン粉 ケチャップ・ウスターソース	558
2	金	★ラザニアランチ★ 南瓜とショートパスタのラザニア風 白菜とたまごのスープ	バジルウィンナーとポテトのグリル メロンゼリー	合びき肉・チーズ・たまご バジルウィンナー・牛乳	玉ねぎ・パセリ・白菜 しいたけ	マカロニ・かぼちゃ・じゃが芋 デミグラスソース・オリーブオイル バター・小麦粉・コンソメ メロン果汁・砂糖・ゼラチン	550
5	月	★コロケランチ★ ほうれん草のピラフ キャベツとベーコンのポトフ	夏野菜のコロケ とうもろこしのバターエッグ	合びき肉・たまご・牛乳 ベーコン	コーン・キャベツ・玉ねぎ パセリ・ほうれん草 にんじん・パプリカ・枝豆	ごはん・さとう・サラダ油 小麦粉・パン粉・ソース バター・コンソメ じゃが芋	585
6	火	★チキンソテーランチ★ バターロール ミネストローネ	チキンソテーオニオンソース ブロッコリーとポテトのチーズグリル	鶏もも肉・チーズ	玉ねぎ・ブロッコリー にんにく・玉ねぎ・キャベツ セロリ・にんじん・トマト グリーンピース	バターロール・じゃが芋 パン粉・オリーブオイル コンソメ	553
7	水	★お魚ランチ★ 鮭とたまごのご飯 豚汁	サバのカレーマリネ 大根とこんにゃくの甘辛煮	サバ・豚こま肉・とうふ みそ・サケフレーク・たまご	玉ねぎ・パプリカ 大根・ごぼう・にんじん こんにゃく・長ねぎ	ごはん・さとう・サラダ油 カレー粉・片栗粉・オリーブオイル	628
8	木	★中華ランチ★ ご飯 たまごときくらげのスープ	マーボー豆腐 春雨のシルバーサラダ	豚ひき肉・とうふ・ハム たまご	ねぎ・しょうが・にんにく きゅうり・にんじん きくらげ	ごはん・さとう・ごま油 マーボーソース・片栗粉 春雨・マヨネーズ	562
12	月	★チキンライスランチ★ チキンライス 大根とベーコンのコンソメスープ	青豆とたまごのソテー コーンマカロニサラダ	鶏もも肉・たまご・牛乳 ベーコン	玉ねぎ・グリーンピース コーン・にんじん・きゅうり 大根・パセリ	ごはん・さとう・サラダ油 ケチャップ・バター・コンソメ マカロニ・マヨネーズ	669
13	火	★カレーランチ★ ご飯 ジュリアンスープ	トマトと野菜のキーマカレー チーズポテトフライ	合びき肉・粉チーズ	玉ねぎ・トマト・にんにく しょうが・パセリ にんじん・キャベツ	ごはん・さとう・サラダ油 マーマレード・カレールー フライドポテト・コンソメ	577
14	水	★しょうが焼きランチ★ ご飯 けんちん汁	豚肉のしょうが焼き ポテト和風チーズ焼き	豚肩ロース・チーズ とうふ	玉ねぎ・ピーマン パプリカ・しょうが のり・大根・ごぼう にんじん・長ねぎ	ごはん・さとう・サラダ油 小麦粉・じゃが芋	578
15	木	★から揚げランチ★ ご飯 ニラとたまごの中華スープ	鶏のから揚げ さつま芋のオレンジバターグラッセ	鶏もも肉・たまご	しょうが・にんにく オレンジ・ニラ	ごはん・さとう・サラダ油 片栗粉・さつま芋・バター コンソメ・じゃが芋 胡麻油	690
16	金	★ビビンバランチ★ ご飯(丼) 春雨スープ	野菜たっぷりビビンバ とろりん温玉添え	豚ひき肉・たまご みそ	小松菜・もやし・にんじん ぜんまい・のり・玉ねぎ 貝割れ大根	ごはん・さとう・サラダ油 胡麻油・胡麻・コチュジャン 春雨	574

19	月	★メンチカツランチ★ 青菜とわかめのご飯 大根とにんじんのみそ汁	チーズメンチカツ 胡麻ソース トマトマカロニ	合びき肉・チーズ たまご・みそ	玉ねぎ・小松菜 わかめ・大根・にんじん	ごはん・さとう・サラダ油 パン粉・すりごま・ソース マカロニ・ケチャップ	646
20	火	★中華ランチ★ ご飯(丼) わかめときのこのスープ	天津丼 肉しゅうまい	たまご・かにかま 豚ひき肉	グリーンピース・干し椎茸 たけのこ・わかめ しめじ・えのき	ごはん・さとう・サラダ油 胡麻油・ケチャップ オイスターソース・片栗粉 しゅうまいの皮	582
21	水	★バーガーランチ★ フィッシュバーガータルタルソース 彩り野菜のスープ	ベジタブルソテー ミートマカロニ	白身魚・たまご・ハム 合びき肉	玉ねぎ・ピクルス・パセリ コーン・キャベツ・パプリカ にんじん・いんげん・にんにく	パンズ・バター・サラダ油 小麦粉・パン粉・マヨネーズ オリーブオイル・マカロニ コンソメ・じゃが芋 トマトソース・デミグラスソース	642
22	木	★MIXランチ★ ひじきご飯 さつま芋のおみそ汁	鶏肉のふわふわたまごとじ イカとインゲンのチリソース	鶏もも肉・イカ・みそ たまご	玉ねぎ・グリーンピース インゲン・ひじき	ごはん・さとう・サラダ油 チリソース・胡麻油 さつま芋・胡麻	666
23	金	★塩焼きそばランチ★ 塩焼きそば キャベツの胡麻スープ	ミートローフ 中華あん 五目ナムル	合びき肉・たまご	玉ねぎ・にんじん・たけのこ 干しいたけ・ほうれん草 もやし・ぜんまい キャベツ	焼きそば・胡麻油 パン粉・片栗粉・胡麻	572
26	月	★洋食ランチ★ バターライス 夏野菜のトマトスープ	ツナとパプリカのクリームソース コールスロー	ツナ・牛乳・生クリーム ベーコン	玉ねぎ・パプリカ キャベツ・コーン・にんじん トマト・ズッキーニ・なす	ごはん・さとう・サラダ油 バター・小麦粉 マヨネーズ・コンソメ	572
27	火	★カレーランチ★ ご飯 玉ねぎとごぼうのスープ	ポーク野菜カレー オムレツチーズ焼き	豚こま肉・たまご・チーズ 牛乳	玉ねぎ・にんにく・しょうが にんじん・ごぼう	ごはん・さとう・サラダ油 じゃが芋・カレールー ケチャップ・マヨネーズ	675
28	水	★中華ランチ★ ご飯 かに玉スープ	油淋鶏 トマトとキャベツの中華和え	鶏もも肉・たまご・かにかま	しょうが・にんにく・ねぎ トマト・キャベツ	ごはん・さとう・サラダ油 片栗粉・胡麻油	690
29	木	★ナポリタンランチ★ 昔ながらのナポリタン 具沢山野菜スープ	厚切りハムカツ フルーツカスタード	ウィンナー・牛乳 ハム・たまご	玉ねぎ・ピーマン マッシュルーム・キャベツ にんじん・もも缶・みかん缶 パイン缶	スパゲッティ・サラダ油 ケチャップ・デミグラスソース 小麦粉・パン粉・ソース じゃが芋・コンソメ カスタードの素	604
30	金	★ミートボールランチ★ ご飯 わかめととうふのみそ汁	ミートボール デミグラスソース 大根とそぼろたまごのサラダ	合びき肉・たまご とうふ・みそ	玉ねぎ・大根・きゅうり わかめ	ごはん・さとう・サラダ油 デミグラスソース・パン粉 マヨネーズ	613

