

## 6月の献立（わかば）

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-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
3日	月	ごはん ポークハヤシ風煮 青梗菜と油揚げの炒め物 かぼちゃの煮物 わかめサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、砂糖、ハヤシルー、和風ドレッシング	玉ねぎ、青梗菜、もやし、かぼちゃ、わかめ、カリフラワー、パプリカ		384
4日	火	ごはん 厚揚げの味噌炒め キャベツとツナの中華炒め 小松菜のお浸し 大根サラダ	厚揚げ、ツナ、味噌	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	パプリカ、玉ねぎ、キャベツ、もやし、小松菜、人参、大根、きゅうり、コーン		389
5日	水	ごはん ますの照焼き ほうれん草と豚肉の炒め物 白菜の和え物 ポテトサラダ	ます、豚肉	精白米、じゃが芋、油、砂糖、サウザンドレッシング	ほうれん草、玉ねぎ、白菜、わかめ、人参、きゅうり		389
6日	木	ごはん さわらのカレー風味焼き 大根の豆腐そぼろあんかけ 玉ねぎのお浸し ごぼうサラダ	さわら、豆腐	精白米、片栗粉、油、砂糖、カレールー、和風ドレッシング	大根、人参、玉ねぎ、きゅうり、ごぼう、コーン、パプリカ		381
7日	金	ごはん 鶏肉のコーンクリーム煮 白菜と彩り豆のコンソメ煮 青梗菜のお浸し かぼちゃサラダ	鶏肉、ミックスビーンズ	精白米、油、砂糖、コーンシチューの素、マヨネーズ	人参、白菜、玉ねぎ、青梗菜、もやし、かぼちゃ、ズッキーニ、パプリカ		382
10日	月	ごはん 鶏肉の照焼き ひじきとツナの煮物 ごぼうのきんぴら コールスローサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	ひじき、大根、ごぼう、人参、キャベツ、玉ねぎ、コーン		382
11日	火	ごはん 赤魚のマヨ焼き ほうれん草のそぼろ炒め 白菜のお浸し キャロットサラダ	赤魚、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖、マヨネーズ、イタリアンドレッシング	ほうれん草、玉ねぎ、白菜、きゅうり、人参、カリフラワー、コーン		385
12日	水	ごはん たららの漬焼き キャベツと彩り豆の炒め物 かぼちゃの煮物 わかめサラダ	たら、ミックスビーンズ	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	キャベツ、もやし、かぼちゃ、わかめ、玉ねぎ、パプリカ		390
13日	木	ごはん 厚揚げのトマト煮 白菜と豚肉の中華炒め ほうれん草のナムル さつま芋サラダ	厚揚げ、豚肉	精白米、さつま芋、油、砂糖、サウザンドレッシング	玉ねぎ、トマト、白菜、パプリカ、ほうれん草、もやし、人参、カリフラワー		399
14日	金	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜と豆腐の炒り煮 大根の煮物 コーンサラダ	豚肉、豆腐	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、小松菜、もやし、大根、人参、コーン、ズッキーニ、パプリカ		384
17日	月	ごはん たらのみりん焼き キャベツと鶏肉の炒め物 小松菜のお浸し カリフラワーサラダ	たら、鶏肉	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、小松菜、もやし、カリフラワー、コーン、人参		388
18日	火	ごはん ますのバジル風味焼き 大根と油揚げの炒め物 さつま芋の煮物 ひじきサラダ	ます、油揚げ	精白米、さつま芋、油、砂糖、和風ドレッシング	バジル、大根、人参、ひじき、玉ねぎ、パプリカ		397

## 6月の献立（わかば）

日にち	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 1kg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
19日	水	ごはん 豆腐のチャンプル 青梗菜のそぼろ炒め キャベツの和え物 大根サラダ	豆腐、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖、サウザンドレッシング	玉ねぎ、人参、青梗菜、もやし、キャベツ、きゅうり、大根、コーン、パプリカ		389
20日	木	ごはん チキンチャップ カリフラワーと彩り豆のコンソメ煮 わかめの和え物 ポパイサラダ	鶏肉、ミックスビーンズ	精白米、油、砂糖、ケチャップ、和風ドレッシング	玉ねぎ、カリフラワー、人参、わかめ、もやし、ほうれん草、パプリカ、コーン		399
21日	金	ごはん 赤魚の照焼き ごぼうと鶏肉の煮物 もやしのナムル ポテトサラダ	赤魚、鶏肉	精白米、じゃが芋、油、砂糖、マヨネーズ	ごぼう、人参、もやし、青梗菜、きゅうり、コーン		399
24日	月	ごはん さわらのオニオンソースがけ ほうれん草のそぼろ炒め 白菜の和え物 ごぼうサラダ	さわら、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖、サウザンドレッシング	玉ねぎ、ほうれん草、もやし、白菜、きゅうり、ごぼう、人参、コーン		399
25日	火	ごはん 鶏肉とかぼちゃのクリーム煮 彩り豆のトマト炒め 大根のきんぴら コールスローサラダ	鶏肉、ミックスビーンズ	精白米、油、砂糖、シチューの素、フレンチドレッシング	かぼちゃ、玉ねぎ、トマト、大根、人参、キャベツ、きゅうり、パプリカ		397
26日	水	ごはん 豚肉の味噌炒め 白菜と油揚げの煮物 わかめの和え物 ポパイサラダ	豚肉、油揚げ、味噌	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	白菜、人参、わかめ、玉ねぎ、ほうれん草、カリフラワー、コーン		389
27日	木	ごはん たらの照焼き キャベツのそぼろ炒め 青梗菜のお浸し コーンサラダ	たら、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、青梗菜、もやし、コーン、ズッキーニ、パプリカ		397
28日	金	ごはん 麻婆豆腐 小松菜とツナの炒め物 じゃが芋のお浸し カリフラワーサラダ	豆腐、鶏ひき肉、味噌	精白米、じゃが芋、油、砂糖、フレンチドレッシング	長ネギ、小松菜、玉ねぎ、人参、カリフラワー、きゅうり、パプリカ		399

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、喫食時にはご注意願います。

※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頂いております

※ 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。